શારીરિક, વ્યાવહારિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક
ઉન્નતિના સાચા સરળ અને અનુભવના ઉપાયો
જણાવી સુખનો માર્ગ દર્શાવનારૂં પ્રત્યેક
મનુષ્યને ઉપયોગી સચિત્ર પુસ્તક

-: યોગના :-
અભ્યાસ પાઠો.

—: રચનાર :

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિ મંદિર, અડાજણ-સુરત.

મૂલ્ય રૂા. એક

COLLEGE OF COMMERCE.

Kanpith, **Surat.**

This institution imparts Business Training at the hands of practical business men.

Senior class students are also given chance of doing practical work in the Financing and Accounting Agency. Students who have studied upto the Matriculation class will be admitted. Fees Rs. 4 per month, for further particulars apply to:—

V. C. JADAV.
B. A F C. I.
Principal.

FINANCING AND ACCOUNTING AGENCY.

BANKING.

Current accounts opened and interest allowed on daily Balances. Overdrafts allowed on approved security.

AGENCY BUSINESS.

Stocks and shares purchased and sold on terms which can be ascertained on application.

COMMISSION.

Interest and dividends on Government securities and shares collected on moderate commission.

EXCHANGE.

Cheques, Drafts and Hundies on In and Foreign places purchased and sold.

V C. JADAV,
B A. F C. I.
Proprietor.

પ્રગતિમંદિર ગ્રંથમાળા

ગ્રંથાંક ૧૮

।। ૐ શ્રી ।।

-: યોગના :-

અભ્યાસ પાઠો.

શારીરિક માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિના સાચા
અને સરળ ઉપાયો વર્ણવી સુખનો માર્ગ દર્શાવનારૂં
સચિત્ર પુસ્તક.

—: રચી પ્રસિદ્ધ કર્તા :—

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

પ્રગતિમંદિર અડાજણ-સુરત.

સંવત ૧૯૭૫ આવૃત્તિ ૧ લી સને ૧૯૧૯

મૂલ્ય રૂા૦ ૧-૦-૦

યેાગવિદ્યાના અભ્યાસકને વાંચવા-યેાગ્ય ઉપયેાગી પુસ્તકેા

૧ પ્રાણાયામ ભાગ ૧લેા.	૦-૧૨-૦
૨ પ્રાણાયામ ભાગ ૨જો.	૧—૦-૦
૩ યેાગના અભ્યાસ પાઠેા.	૧—૦-૦
૪ સૂત સંહિતા	૨—૦-૦
૫ પ્રાણ ચિકિત્સા.	૦—૩-૦
૬ સુખનેા મહામંત્ર.	૦—૨-૦
૭ રૂદ્રાક્ષ ઉપનિષદ્.	૦—૬-૦

પ્રાઈસ લીસ્ટ મંગાવેા.

પ્રગતિમંદિર, અડાજણ-સુરત.

શા. ખુબચંદ અમીચંદના ધી સુરત જૈન એન્જીન પ્રી. પ્રેસમાં
પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસે મુદ્રિત કર્યું.
ખપાટીયા ચકલા—સુરત.



ઓટો રોથફીલ્ડ આઈ. સી. એસ.

કલેકટર-સુરત.

અર્પણ પત્રિકા.

મહેરબાન સુરત જીલ્લાના કલેકટર સાહેબ બહાદુર

ઓટો રેાથફીલ્ડ સાહેબ.

આઇ. સી. એસ. એફ. આર. જી. એસ.

પૂર્વની ભાષા ઉપરનો આપનો અપૂર્વ પ્રેમ, પૂર્વના
રીત રીવાજો સંબંધી આપે મેળવેલી ઉત્તમ માહિતી,
અને આપનો હૃદયના પ્રેમથી ભરેલો, પૂર્વના
લોકોની સાથેનો નિખાલસ સહવાસ, આદિ
ઉંચ્ચ ગુણોથી પ્રેરાઇ આપની માયા ભરેલી
પરવાનગીથી પૂર્વના આધ્યાત્મિક જ્ઞાનથી
ભરેલું યેાગના અભ્યાસ પાઠોનું
પુસ્તક આપને પૂર્વની ભાવનાના
સ્મરણ ચિન્હ તરીકે અર્પણ
કરવા પ્રેરાઉ છું.

લી૦ સેવક,

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

सुखार्थे करजो योगाभ्यास.

૫૬.

સુખાર્થે કરજો યોગાભ્યાસ,
હણે જે જીવત્વ કેરો અધ્યાસ; સુખાર્થે૦
સુખ અભિલાષિ જીવની એતો, પૂરતો સુખની આશ,
જેનો અનુભવ લેતાં જનને, થાવું ના પડે નિરાશ;—
સંસૃતિ રૂપ આ સાગરનું તો, નાવડું યોગજ ખાસ,
બેસી તેમાં સફર કરતાંમાં, હણે જે ભવના ત્રાસ;—
રાજ્યયોગ રૂપ કળ ગ્રહી ગુરૂથી, પૂરવી મનની આશ,
પ્રેમ થકી સાધનને સાધો, રાખી દૃઢ વિશ્વાસ;—

પ્રસ્તાવના.



યેાગ સંબંધી મહિતી અપનાર મારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલા પ્રાણાયામ ભગ ૧–૨ ની પ્રસિદ્ધિ પછી આ લેખક તરફથીજ લખાયલું યેાગની ચર્ચા કરનારૂં આ ત્રીજું પુસ્તક છે. અને વિશેષ કરીને અનુભવના સિદ્ધાંત ઉપરજ તેની રચના કરવામાં આવી છે.

પ્રાણાયામ પુસ્તકના પ્રથમ ભાગે જનસમાજમાં જે લેાકપ્રિયતા મેળવી છે તેથી ઉત્સાહિત થઇને તેનેા બીજો ભાગ પ્રકટ થયેા, અને તે પણ તેટલેાજ પ્રિય થઇ પડયેા. તે ભાગમાં એક યેાજના એવી રાખવામાં આવી હતી કે યેાગનેા વિષય વિશેષ કરી અનુભવથી સમજાય તેવેા હેાવાથી જીજ્ઞાસુએાએ પેાતને એ ક્રિયા સાધતાં પડતી અડચણેા અને શંકાએા જણાવવી જેથી તેના યેાગ્ય સમાધાનેા કરવા પ્રયત્ન થશે. આ યેાજનાનેા ઘણા ખરા બંધુએાએ લભ લીધેા. અને તે ઉપરથી લેખકને લાગ્યું કે, આ ઉપયેાગી વિષયની જે ચર્ચા થઈ છે તેને પ્રકટ કરી અન્ય જીજ્ઞાસુએાને તેનેા લાભ આપવેા અને તે સાથે અનુભવ માર્ગમાં એકડે એકથી આગળ વધવાની જીજ્ઞાસાને પૂર્ણ કરવા કેાઇ પ્રથમ માર્ગદર્શક પુસ્તક તૈયાર કર્યું હેાય તેા સારૂં એવી ઇચ્છા થઇ પરિણામમાં આજે જનસમાજના કર કમળમાં આ પુસ્તક મૂકવા લેખક ભાગ્યશાળી થયેા છે.

યેાગના અભ્યાસીએાને વિશેષ સરળ થઇ પડે તે અર્થે પુસ્તકમાં દર્શાવાયલા સિદ્ધાંતેા અને ક્રિયાએાના સ્વરૂપ જેમ બને

તેમ સરળ આલેખવા પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો છે, અને આશા રખાય છે કે સરૂઆતના અભ્યસકોને તે વિશેષ ઉપયોગી થઇ પડશે.

પુસ્તકને પ્રસિદ્ધ કરવાની નોટીશ બહાર મૂકાયા પછી લગ ભગ એક વર્ષ જેટલા લાંબા સમયના અંતરે તે વાંચકોના હસ્તમાં મૂકાય છે. સરૂઆતમાં ફક્ત થોડા પાનાનું તે બહાર પાડવાનો વિચાર હતો પણ પાછળથી તેની પ્રસિદ્ધિમાં લેખકને વિવિધ વ્યાવહારિક પ્રતિબંધો ઉભા થતાં વિલંબ લાગ્યો અને જેમ જેમ વખત જતો ગયો તેમ તેમ નવો નવો ઉમેરો પણ થતો ગયો. અને વાંચકો આજે જોઇ શકે છે કે જે પુસ્તક અમે ફક્ત ૭ આનામાં પચાસથી સાઠ પૃષ્ટનું આપવા ધાર્યું હતું તે આજે તેનાથી ચાર ઘણાં કદમાં બહાર પડે છે અને કદ વધવાથી તેમજ તેને વિશેષ આર્કષણિય કરવાને માટે ૧૧ ચિત્રો મૂકાવ્યાને લીધે તેની કિંમત પણ વધારવી પડી છે.

મુદ્રણકળાના કામમાં ઘટતી સાવધાનતા રાખ્યા છતાં પુસ્તકમાં કેટલીક ભૂલ રહી જવા પામી છે. ઉદારચિત વાંચકો તેની ક્ષમા આપશે એવી આશા છે.

પુસ્તકને પ્રસિદ્ધ કરવાની નોટીશ વાંચીને જે ગ્રાહકોએ કિંમત પણ અગાઉથી મોકલી આપી આટલો લાંબો સમય ધૈયને સેવ્યું છે તે સર્વના આભારી છીએ.

વિશેષ કરીને યોગનો વિષય અનુભવથી સમજાય તેવો હોવાથી આ પુસ્તકના પાછળના ભાગમાં જે યોગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડળની યોજના કરવામાં આવી છે તે પ્રતિ સર્વનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે.

યેાગ અને સુખ એ બંનેને એક બીજા સાથે નિકટનો સંબંધ છે એટલે યેાગની ક્રિયાઓને સાધનાર મનુષ્ય સુખને પણ પ્રાપ્ત કરે છે જ અને તે ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખી આ પુસ્તકને તૈયાર કર્યું છે તેથી તેમાં લખેલી સરળ પદ્ધતિને આચારમાં મૂકયાથી મનુષ્ય સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. અને તેથી એક રીતે કહીએ તેા ખાસ કરી યેાગ વિષયનેાજ શેાખ ધરાવનાર મનુષ્યને માટે આ પુસ્તક જરૂરનું છે એમ નથી પણ સુખને ઇચ્છનાર તથા પેાતાની ઉન્નતિને ઇચ્છનાર દરેક મનુષ્યને તે ઉપયેાગનું છે.

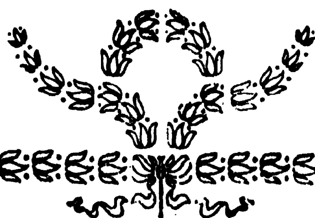
પ્રગતિમંદિર, અડાજણ
આષાઢ શુક્લ ૧૫ ગુરૂપૂર્ણિમા
રવિવાર સંવત ૧૯૭૫

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ



અનુક્રમણિકા.





જો તમારે

સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા હોય,
શારીરિક આરોગ્ય મેળવવા જીજ્ઞાસા હોય,
આર્થિક સંપત્તિ-ધનની અભિલાષા હોય,
સાચી નિંભયતા પ્રાપ્ત કરવી હોય,
અંતઃકરણની પવિત્રતા સાધવી હોય,
તમારી ધારેલી શુભાશા પૂર્ણ કરવા માગતા હોય,

—: તો આજેજ :—

યોગના અભ્યાસ પાઠોમાં લખેલા
નિયમોને આચારમાં મૂકો,

કેમકે એકડા વિના જેમ સર્વ મીંડા નકામા છે
તેમ આચારમાં મૂકયાવિના જાણેલું સર્વ નકામું છે.

(વિશેષ માટે જુઓ પૃષ્ઠ ૧૬૩)

॥ ॐ શ્રી ॥

॥ श्री सद्गुरुवे परमात्मने नमः ॥

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

પાઠ ૧ લો.

યોગની મહત્તા.

કલ્પવૃક્ષ એવું હોય છે કે તેની નીચે બેસી આપણે જે વસ્તુની ઇચ્છા કરીએ તે આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. આપણી ઇચ્છેલી–કલ્પેલી વસ્તુને તરતજ પુરી પાડે એ વૃક્ષનું નામ કલ્પ-વૃક્ષ. પ્રાચીન પુરાણોની કેટલીક આખ્યાયિકાઓમાં તેનું વર્ણન પ્રસંગે પ્રસંગે કરાયલું આપણને દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. અને જ્યારે આપણે એવું સાંભળીએ છીએ ત્યારે તેની મહત્તા અને ઉપયોગી તાનો વિચાર કરતાં આશ્ચર્યચકિત થઇ જવાય છે. એટલુંજ નહીં પરંતુ કેટલાક પ્રસંગોમાં તો તે સત્ય હશે કે કેમ તેની પણ હૃદયમાં શંકા થાય છે. અરબીયન નાઇટ્સમાં આવેલી જાદુઇ ફાનસની વાત વાંચીને પણ તેના ખરાપણા માટે કેટલાએ મનુ-ષ્યના હૃદયમાં શંકા ઉત્પન્ન થઇ હશે

મનુષ્ય સ્વભાવ એવો છે કે, તેની બુદ્ધિના આવિષ્કારના પ્રમાણમાં તેની આજુબાજુની નિત્યના ઉપયોગમાં આવતી વસ્તુનો તે ઉપયોગ સમજી શકે છે. પથ્થરની અને રત્નની પરિક્ષા ઝવેરી હોય તેજ કરી શકે છે, એ પરિક્ષક શક્તિ વિનાના મનુષ્યને તો સમીપમાંજ રત્ન પડયું હોય તો તેની પણ ખબર રહેતી નથી.

[illegible]

શાસ્ત્રના નિયમોને ન જાણનાર એક મનુષ્ય જ્યારે ખાતરને નિરૂપયોગી ગણે ત્યારે એજ ખાતરને નિયમો જાણનાર મનુષ્ય પાકને એકથી ચારગણો વધારવાના સાધનરૂપ ઉપયોગી ગણે છે દ્રષ્ટિમર્યાદા અનુસાર બુદ્ધિના સામર્થ્ય પ્રમાણે એક વસ્તુના સંબંધમાં જુદા જુદા અભિપ્રાયો બાંધી શકાય છે. આમ લંબાણુ વિવેચન કરી સિદ્ધ કરવાનું એકજ છે કે જ્યારે અમુક વાત સંબંધી આપણી મતિમાં યથાર્થ રહસ્ય ન સમજાય તો તેના અભાવે તે કપોળ કલ્પિત અથવા એક ટાઢા પહોરની ગપ છે, એવો અભિપ્રાય બાંધવાનું કદી પણ સાહસ ન કરવું જોઇએ.

એટલું તો ચોક્કસ છે કે, આ આપણો ભરતખંડ અગાઉ અન્ય સર્વ દેશોમાં સર્વોપરી હતો અને અદ્યાપિ છે. જો કે હાલમાં વિદેશી સંસર્ગના પ્રભાવે તેની કારીગીરી ઉપર જોઈતું ધ્યાન ન અપાયાથી તેમાં કેટલીક જડતા આવી છે પણ આજુ-બાજુની વસ્તુસ્થિતિ અને લોક નાયકોનો પ્રયત્ન જોતાં એ જડતા વધુ સમય ટકી શકે એમ નથી. ભરતખંડની તત્વવિદ્યા, શિલ્પ-વિદ્યા વગેરે દરેક બાબતની આજે આંગ્લદેશનિવાસીઓ પણ મુક્ત કંઠે પ્રસંશા કરે છે. હિન્દુસ્તાનની તત્વવિદ્યાના પ્રભાવેજ સ્વામી રામકૃષ્ણના શિષ્ય વિવેકાનંદે તેમજ તેમના શિષ્ય સ્વામી રામતીર્થે હજારો અમેરીકનો તથા અન્ય વિદેશીઓના મન આ દેશની તત્વ વિદ્યાપ્રતિ ખેંચ્યા છે. હિંદુસ્તાનની તત્વવિદ્યા તરફ તેઓ સંપૂર્ણ માનની નજરથી જુએ છે. આપણાંજ દેશમાં થઇ ગએલા વસિષ્ટ નામદેવ, વિશ્વામિત્ર, રામ, કૃષ્ણ, અર્જુન વગેરેની બરો-બરી—અરે બરોબરી તો શું પણ તેનાથી સોમાં ભાગનું પણ કામ કરી શકે એવો કોઇ વીર અદ્યાપિ પાક્યો છે ? અવશ્ય

નહિજ. કલ્પનામાં પણ ન ઉતરે એવાં પરાક્રમોથી તેમની ધવલ કીર્તીનાં ગાન આજે પણ ઘેર ઘેર ગવાય છે.

રામચંદ્રજીનું પુષ્કર વિમાન, સેતુબંધ રામેશ્વર આગળ બાંધેલો સમુદ્રમાં પથ્થરનો પુલ, અર્જુનની એક બાણમાંથી અનેક બાણ થઇ જવારૂપ ધનુંવિદ્યા અગ્નાસ્ત્ર બાણથી અગ્નીની વૃષ્ટિ થવી વગેરે બાબતો કે જેને કેટલાક અસંભવિત સરખી માનતા હતા તેઓ પણ વર્તમાન યુદ્ધના સાધનો જોઇને સંભવિત માનવા લાગ્યા છે. આજ પ્રમાણે આપણા પુરાણો-કથાઓ વગેરેમાં બીજી પણ એવી બાબતોનું વર્ણન થયું હોય તે પણ સત્યજ હશે એમ માનવાને આથી આપણને કારણ મળે છે. આપણા પૂર્વના સમર્થ ઋષિમુનિઓ, ઇતિહાસો તથા તે લોકો તરફથી પ્રતિપાદન થએલાં પુસ્તકો વગેરે જોતાં તે અસાધારણ બુદ્ધિશાળી હતા એ તો દરેક વિચારવાનને કબુલ કરવુંજ પડશે. હવે તેમના ગ્રંથોમાં તેમણે કપોળ કલ્પિત વાત લખવાનું શું પ્રયોજન! કંઇજ નહિ. તેઓ પરમ જ્ઞાન અને સત્યની મૂર્તિઓ રૂપ હતા અને પોતાના દ્વારા અનુભવેલાં જ્ઞાન અને સત્યને તે અન્યના હિતાર્થે પ્રકટ કરતા હતા.

પૂર્વની જાહોજલાલિનું વર્ણન કરતાં આપણે કેટલાક આડા રસ્તે ઉતરી ગયા છીએ તેથી વિષયાંતર થતું અટકાવવાના ભયથી હવે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીને આ પુસ્તકના સરૂઆતમાં પ્રતિપાદન કરેલાં કલ્પવૃક્ષ સંબંધનો દાખલો આગળ લઇ એટલુંજ જણાવીશું કે કલ્પવૃક્ષ જેમ મનુષ્યને ઇચ્છેલી વસ્તુ આપે છે તેમ યેાગ અને તેનો અભ્યાસ પણ અભ્યાસકને સિદ્ધ થતાં તેની ઇચ્છિત વસ્તુ આપવા સમર્થ થાયછે જ અને તેટલાજ હેતુથી આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ છે.

પ્રિય અભ્યાસકો. આવેા યેાગ એ એક કલ્પવૃક્ષ સમાન છે એ તેા તમે સારી રીતે જાણ્યું છે. તેા હવે આપણે તેના અભ્યાસમાં આગળ વધીએ. તમારી તનદુરસ્તી તેા સારી છે ને ? આરેાગ્યવાળું શરીરજ કર્તવ્યમાર્ગમાં ઉપયેાગી છે શરીર અને મન એને શું સંબંધછે એવું સ્વપ્ને પણ વિચારશેા નહિ. તમારૂં શરીર સારૂં હશે તેાજ મનને તમે શુભ સંસ્કારગ્રાહી કરી શકશેા. કાગળની હેાડીમાં બેસી નદીને સામે પાર પહેાંચ્યાનું કદી સાંભળ્યું છે કે ? વ્યાધિથી જર્જરીભુત થએલા શરીરની પણ કાગળની હેાડીનાં જેવીજ દશા છે. મનને ગમે તેટલું ઉચ્ચ લક્ષમાં સ્થાપવામાં આવે પણ જો શરીર વ્યાધિમાં સપડાયલું હેાય તેા મન ત્યાંજ જશે. આ વાત અનેક મનુષ્યના અનુભવમાં આવી હશે સાધનેાની શ્રેણી સાધવામાં આગળ થવા પૂર્ણ આરેાગ્યની જરૂરછે. આરેાગ્ય વગરના વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરથી નથી તેા કંઈ કર્તવ્ય થતું કે નથી કંઇ અર્થ સધાતેા અને તેથીજ કહેવાય છે કે ધન કરતાં આરેાગ્યની કિંમત હજાર દરજ્જે વધારે છે વિચારી જુએા આ વાતની સત્યતા તરત સમજાશે. અમેરિકાના અનંગળ સંપત્તિશાળી પ્રસિદ્ધ રેાકફેલર અથવા કાર્નેગી ધારેા કે વ્યાધિથી તરફડીયાં મારે છે. આ સ્થિતિમાં તેનું અઢળક દ્રવ્ય તેને શું સુખ આપનાર થાય છે ! ગમે તેટલા દ્રવ્યના ભેાગે પણ જો તેને આરેાગ્ય મળતું હેાય તેા તે લેવા તે એકદમ આતુર થઇ જાય છે. રેાકફેલર અથવા કાર્નેગીની વાતને બાજુ ઉપર મૂકીએ અને એક સામાન્ય મનુષ્યનેા દાખલેા વિચારીએ તેા તે પણ ગમે તે ભેાગે પેાતાનું સર્વસ્વ આપીને [illegible]

ત્રાસથી કંટાળી મૃત્યુને પ્રિય માનનાર મનુષ્ય પણ સમય આવતાં આરોગ્યને માટે આતુરતા દર્શાવશે. કેમકે તે સર્વનેજ પ્રિય છે. આ બહુ મૂલ્યવાન પ્રિય અને અલભ્ય જેવું ગણાતું આરોગ્ય તથા તેના અંગભુત જીવન એ બંને યોગના અભ્યાસથી પ્રાપ્ત થાય છે. આ વાત જાણી ખરેખર તમને આનંદ તો થશે જ. અને તેથી જ જણાવાયછે કે તમારી તનદુરસ્તી સારી હોય તો તેને દીર્ઘકાળ ટકાવી રાખવા અને તનદુરસ્તી સારી ન હોય તો તે પુનઃપ્રાપ્ત કરવા આ પુસ્તકનો અભ્યાસ તમને ઘણો ઉપયોગી અને આગળ વધારનાર થશે.

મનુષ્ય માત્રના અંતઃકરણમાં શું ઇચ્છા હોય છે ? એજ કે પોતાને તેની તે સ્થિતિમાં ન પડી રહેતાં આગળ વધવાની. આગળ વધવું ઉન્નતિને પ્રાપ્ત કરવી એ મનુષ્યનું લક્ષણછે જેનામાં તે નથી તેનો વિકાસ નથી. વિકાસના માર્ગ ઉપર તેણે હાથે કરીને જ આમળા જેતું મીંડું મૂકેલું હોવાથી તે ખરેખરી રીતે મનુષ્યની સંજ્ઞાને પણ પાત્ર નથી. તેને તે સ્થિતિમાં છાણના કીડાની માફક તેઓ સંતોષ માનતા હોય છે. સુખ એ સવ મનુષ્યની ઇચ્છાનો વિષય છે. અને તેને પ્રાપ્ત કરવા તેઓ પોતાની મતિ અનુસાર ભિન્ન ભિન્ન સાધનો સાધે છે. આ સર્વ સાધનો તેની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં તેને–સાધનારને ઇપ્સિત વસ્તુ આપે છે. યોગનુ સાધન એવું છે કે તે મનુષ્યની યોગ્યતા એકદમ વધારી દઇ તેનું સર્વોપરીપણું સિદ્ધ કરે છે. પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, એ જનપ્રચલિત કહેવત અનુસાર પ્રથમ તો તે શારીરિક આરોગ્યનેજ બક્ષે છે. અને મૂળ હોય તો શાખા અનેક પ્રકટે એ ન્યાયે તન્દુરસ્ત શરીરજ સાધનોની

શ્રેણીમાં ઉપયેાગનું હેાવાથી બીજાં સર્વ સુખ સાધનો તેની પાછળ લેાહચુંબકવત ખેંચાઇ આવે છે.

મનુષ્યને જ્યાં સુધી જે વસ્તુ પ્રાપ્ત હેાય છે ત્યાં સુધી તેની યથાર્થ કિંમત તેને હેાતી નથી. આપણા નિત્યના વપરાશ માં આવતું પાણી કેટલું અગત્યનું છે તે કચ્છ થરપારકર અને શહરાના રણમાંજ સમજાય છે આ પ્રમાણે દરેક વસ્તુને માટે છે. તેની જ્યારે પ્રાપ્તિ ન હેાય ત્યારે તેના વિના આપણને કેટલી અડચણ પડે છે તે જાણી શકાય છે. એક શરીરે રૂષ્ટ પુષ્ટ થએલા યુવકને તેના આરેાગ્યની જેટલી કિંમત હેાય છે તેનાથી હજાર ગણી કિંમત વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને હેાય છે. આ સર્વ કહી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે યેાગની ક્રિયા કે જે આપણને પૂર્વના ઋષિ મુનિએા પેાતાના ગ્રંથેા દ્વારા જણાવી ગયા છે અને જે આપણને પ્રાપ્ત છે તેની કિંમત આપણને બિલકુલ નથી. અને અત્યારે તેજ ક્રિયાને પશ્ચિમનેા કેાઇ ગેારી ચામડીનેા રેાબર્ટશન કે વીલસન જણાવે તેા આપણે તે પ્રતિ કાંઇક માનની દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ.

યેાગવિદ્યાનેા અભ્યાસ મનુષ્યને શું આપે છે? તે તેને જે જોઇએ તે આપે છે. હાથ કંકણને આરસીની શી જરૂર? અભ્યાસ કરેા અને જે જોઇએ તે પ્રાપ્ત કરેા. તમારી ઇચ્છાનેા વિષય સર્વ તે પુરશે. હવે નકામા દુઃખની બુમ ન પાડશેા. કામધેનુરૂપ યેાગ પ્રાપ્ત છતાં ભુખના દુઃખથી રીબાવું યેાગ્ય છે કે? જ્યાં અર્જુન છે ત્યાં કૃષ્ણ છે અને જ્યાં કૃષ્ણ છે ત્યાં જય છે* એજ વાક્ય પ્રમાણે જ્યાં યેાગ છે ત્યાં સુખછે અને જ્યાં સુખ છે ત્યાં સઘળુંજ છે,

*॥ यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धर
यत्र श्री र्विजयो भूतिर्धुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



॥ यत्र योगेश्वर : कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धर

तत्र श्री विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

જ્યાં અર્જુન છે ત્યાં કૃષ્ણ છે. અને જ્યાં કૃષ્ણ છે

ત્યાં વિજયજ છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

શું તમે કોઇ વ્યાધિથી પીડા પામો છો? લેશ પણ ગભરાશો નહિ તમારો સર્વ વ્યાધિ યોગાભ્યાસથી સૂર્યથી જેમ તીમિરનો નાશ થાય છે તેમ નાશ પામશે. શું તમને ધનની પ્રતિકૂળતા છે? જરા પણ ખેદયુક્ત થશો નહિ યોગનો અભ્યાસ કરો અને તરતજ અનુકૂળતા થશે. જે સંપતિને માટે તમે અંહિ તંહિં વલખાં મારો છો તે તમારાજ ચરણમાં આળોટશે. કારણ? **नास्तियोग समंबलम** એ વાક્ય તો તમને ખબર હશેજ. આ વિશ્વમાં યોગના સમાન બીજું બળ જ નથી એવું આપણું આર્યતત્વજ્ઞાનના અપ્રતિમ ગ્રંથ ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણભગવાને સ્પષ્ટપણે જણાવ્યું છે. હવામાં અધ્ધર ઉડવું તથા બીજાં એવાંજ આશ્ચર્યકારક કામો કરવાં યોગીને દુર્લભ નથી યોગીને તો દુર્લભ ન હોય તેમાં શી નવાઈ? પણ એક સામાન્યમાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ આ વિદ્યાના અભ્યાસવડે હેરત ભર્યાં કાર્યો કરી શકે છે. હું જાણું છું કે તમારામાંના ઘણાએ સરકસો તો કેટલીક વખત જોયાં હશેજ. સરકસના મુખ્ય પુરૂષો તરફથી જે મહાન કાર્યો થાય છે તે સર્વ શાને લીધે? છાતી ઉપર વજનદાર પથ્થર મુકી હથોડાના ઘા કરાવવા. લોખંડની મજબુત સાંકળને તોડી નાંખવી. ભાલા ઉપર સુઇ રહેવુ. ચાલતી મોટરને અટકાવવી વગેરે હેરત ભરેલાં કામો કરવામાં આવે છે તે યોગ વિદ્યામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયાને લીધેજ કરેછે એમ તેઓ પોતાના ભાષણમાં સ્પષ્ટપણે દર્શાવે છે.

અભ્યાસક્રમનો આરંભ કરતાં પહેલાં એક મહત્વની બાબતનું સ્મરણ અપાવાવાની અગત્ય છે. અને તે એ છે કે હાલમાં એવું પણ ઘણે ઠેકાણે જોવામાં આવે છે કે અમુક કામ અમુક

મનુષ્ય અમુક સમય સુધી કરે છે પછી તે પડતું મુકી બીજું ઝાલે છે. બીજા પછી ત્રીજું પછી ચેાથું એમ ઉત્તરેાત્તર કાર્ય પ્રણાલિકા ચાલી આવે છે આમ થવાથી એક પણ કામ પરી પૂર્ણ થઇ શકતું નથી નદીના પ્રવાહના બળને જો જુદા જુદા ફાંટાથા વહેંચી નાંખવામાં આવે તેા તેનેા વેગ પૂર્વવત રહે ો નથી તેમ આના સંબંધમાં પણ છે. માટે આવી ટેવ ઉન્નતિમાં અવરેાધ કરનાર હેાવાથી તેનેા ત્યાગ કરવેા એજ હિતાવહી છે. અવસ્ય એટલું વિચારવાની જરૂર તેા છે જ કે કાર્યનેા આરંભ કરતા પૂર્વે તેની યેાગ્યાયેાગ્યનાનેા નિર્ણય કરી લેવેા પણ કાર્ય હાથ ધર્યા પછી તેા તેને સાંગેાપાંગ પાર ઉતારવુંજ. એમાંજ કસેાટીનેા સમય છે. તેમાં જે પાર ઉતરે છે તેનેજ ભાગ્યદેવી તુષ્ટમાન થાય છે. પૂર્વના તેમજ વર્તમાન સમયના જે મનુષ્યેાએ મહાન શેાધેા કરી છે તેના જીવન ચરિત્રેા વાંચેા પેાતાની શેાધમાં તેમને હદ વગરની પ્રતિકૂળતા આવી હતી તેા પણ તેમણે કાર્ય ચાલુ રાખવાથી તે પરિપૂર્ણ કરી શકયા હતા મહાત્મા ભર્તહરી પણ विघ्न पुनरपि पुनः ..न्यमानाः એ લેાકદ્વારા વિઘ્ન આવે તેનાથી ન ડરતાં બમણા બળથી પ્રયત્ન કરવાનું જણાવે છે વિજયની ચાવીજ એમાં રહેલી છે.

બહારની દ્રષ્ટિને પેાતામાં વાળવી એમાં સુખની ગુપ્તકળા સમાયલી છે. સુખ, સંપત્તિ ધન ઐશ્વર્ય જે કાંઇ જોઇએ તે પ્રાપ્ત કરવા આપણે પેાતેજ સમર્થ છીએ. અન્ય મનુષ્ય અથવા દૈવી સત્તા આવી મારી સ્થિતિ સુધારશે અથવા અમુકની મદદ ઉપર મારી ઉન્નતિનેા આધાર રહેલેા છે એવું કદી પણ માનશેા નહિ તેમ તમને કેાઇ કહે તેા તે સાંભળશેા પણ નહિં. તમે પેાતેજ સર્વ કરવા

સમર્થ છો. આત્મામાં શ્રધ્ધા રાખી પુનઃ ભાર મૂકીને કહું છું. કે તમારા પોતાનામાંજ શ્રદ્ધા રાખો અને નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તમે ધારો તે કરી શકશો.

તમારામાં રહેલા ગુપ્ત ગુણો તથા સામર્થ્યોને યેાગના સાધનથી કેવી રીતે બહાર પ્રકટાવી શકાય છે તે આપણે હવે પછીના પાઠોમાં જોઇશું.

પાઠ ૨ જો.

અભ્યાસકોને સૂચના.

પ્રિય અભ્યાસકો, આવો અને હવે તમારા અભ્યાસની શરૂઆત કરો. યેાગની મહત્ત તો તમે પ્રથમ પાઠમાં જાણી અને તમે આગ્રહથી આગળ વધવા માંગો છો તેથી તમને અભિનંદન ઘટે છે. કેમકે આજકાલ એવા પણ મનુષ્યો ઘણાં હોય છે કે તેઓ જાણે છે બધું પણ આચારમાં બિલકુલ ઉતારતા નથી. મોટી મોટી સભાઓમાં સત્યવાદી રાજા હરીચંદ્ર બની સત્યના વ્યાખ્યાનો આપે છે તેમનાંજ જીવન જો અંદરખાનેથી તપાસવામાં આવે તો તે અસત્યથી ભરેલાં હોય છે. કસોટીનો સમય આવતાં એ સત્ય કોણ જાણે કયે ખુણે છુપાઇ જાય છે તે સમજાતું પણ નથી. તમારામાં જો આવો ગુણ હોય તો તેનો ત્યાગ કરી વાણી અને વર્તનની એકતા કરજો. જેનામાં વાણી વર્તનની એકતા નથી તેઓ પોતાની ઉન્નતિ આ જન્મમાં તો શું પણ બીજા સેંકડો જન્મમાં પણ કરી શકનાર નથી. આપણે

બહારથી તેા સત્યના મહર્ષી કહેવાતા હેાઇએ અને ગુપ્ત રીતે જીવનમાં એવેા કાંઈ પ્રસંગ આવતાં સત્યનેા માર્ગ છેાડી દઇએ તેની જગતને શું ખબર પડવાની હતી એવેા વિચાર સ્વપ્ને પણ લાવશેા નહિ. નિશ્ચયપૂર્વક માનજો કે જગત્ એ એક દર્પણ છે, તેમાં આપણું બિંબ હશે તેવુંજ પ્રતિબિંબ પડશે. મેાં ઉપર મેશ ચેાપડી હશે તેા મેશ દેખાશે, અને સુખડનેા લેપ કર્યો હશે તેા સુખડ દેખાશે. મતલબ કે જેવું હશે તેવું દેખાશે. જગત્ કેાઇથી છેતરાયું નથી. અને છેતરાશે નહીં પરંતુ ઉલટું તેને છેતરવા જનાર હાંસીને પાત્ર થશે અને ધારેા કે થેાડેા સમય તમે જગતને છેતરવામાં વિજયી થયા પણ તેથી શું વળ્યું? અસત્ય લાંબેા વખત ટકી રહેલું તમે શું કદી સાંભળ્યું છે? લાકડાની તલવાર લઇ આમ તેમ પટા ખેલનાર મનુષ્યની તલવાર શું લાંબેા સમય ઢાંકી રહે છે. તરતજ જાણી શકાય છે કે એની તલવાર ખરી નથી અને એ જ્યારે જણાય છે ત્યારે તેના ઉપર ડબલ જોરથી હલ્લેા થાય છે. આજ પ્રમાણે દરેક બાબતને માટે સમજવાનું છે. મનુષ્યેા ગમે તેમ કાળાં-ધેાળાં કરે તે ભલે કદાચ જગતના જાણવામાં તરતને માટે ન આવે પણ તેનેા અંતર્યામી આત્મા તેા જાણતેાજ હેાય છે અને આ આત્મા સદા સર્વદા પવિત્ર હેાવાથી તેનામાં અપવિત્રતાનેા અંશ રહી શકતેાજ નથી. તે પેાતેજ સ્વયં પવિત્ર હેાવાથી તેના નિવાસરૂપ દેહે કરેલી અપવિત્રતા જગતને બતાવી આપે છે. આમ હેાવાથી મનુષ્યે અન્યનેા તેા નહીં પણ પેાતાના આત્માનેા ડર રાખવેાજ જોઇએ. કેમકે તે પાસેમાં પાસે છે, તેમ એવું એક પણ સ્થાન નથી કે જ્યાં તેની સમીપતા ન હેાય જે તેનેા ડર રાખે છે જે આત્માને એાળખીને ચાલે છે તેનેા વિશ્વમાં સદા સર્વદા જય જયકારજ છે.

મનુષ્યોએ દુઃખોને માટે શા માટે ગભરાવું. દુઃખોને ટાળવાના ઉપાય શોધવા કાંઈ અન્ય જવું પડે તેમ નથી. પહાડોની ગુફાઓ કે પર્વતોની ટોચ ઉપર ભમવું પડે એમ નથી. દુઃખથી મુક્ત થવાનો ઉપાય તેની પાસેજ છે. આત્માને ઓળખો અને તમે સઘળા દુઃખથી મુક્તાજ છો. સૂર્યનો ઉદય થતા તિમિર રહી શકતુંજ નથી તેમ તમારા આત્મા આગળ દુઃખથી આડી નજરે જરા જોઈ શકાતું પણ નથી ત્યારે પાસે તો કયાંથીજ આવી શકાય

જે જોઇએ તે તમારી પાસેજ છે. આત્માને ઓળખવાની તમને પોતાનેજ બરાબર ઓળખવાની ટેવ જેમ જેમ તમે પાડતા જશો તેમ તેમ તમને આ વાતનું સત્ય રહસ્ય સમજાશે. કેમ વિચારમાં પડયા? શું તમારા મનમાં એવોજ વિચાર આવે છે ખરોને કે એવો તે કોણ મનુષ્ય હશે કે જે પોતાને ઓળખતો નહિ હોય. પોતાને કોણ ન ઓળખે! સર્વ કોઇ ઓળખે બંધુઓ? હું આજ જગ્યાએ તમારાથી વિરૂદ્ધ પડું છું અને જણાવું છું કે તમે તમને ઓળખતાજ નથી જો તમે તમને ઓળખતા હો તો આજે તમારામાં કોઇપણ જાતની અપૂર્ણતા રહેજ નહિ. સામર્થ્ય માત્રના તમે સ્વામી બનો, અને જે સંપત્તિ મેળવવાને માટે નિત્યની હાય વરાળ વેઠો છો. આત્યાપાર કરૂં કે તે વ્યાપાર કરૂં એવાં હવતીયાં મારો છો. નોકરીમાં શેઠની અધિક શુશ્રુષા કરૂં અને પગાર વધરાવું અથવા નોકરીના ટાઇમમાં જરા મોડું જવાતાં રખેને શેઠ મને ઠપકો આપશે અગર પગાર કાપશે એમ ધારી દોડતા નોકરીએ જાઓ છો અને નિત્યકર્મને પણ તે પ્રસંગે બાજુએ મૂકી દો છો તેવો વખત તમે પોતાને ઓળખતા હો તો કદી પણ આવે નહિ.

દીપક એ સ્વયંપ્રકાશી છે. પ્રકાશને શેાધવા તેને અંહિ તહિં ફરવું પડે તેમ નથી કેમકે પેાતેજ તે પ્રકાશરૂપ છે. અને લેાકેા અંધકારમાં તેનેા આશ્રય લે છે. કાંઇ દીપકને મારેા આશ્રય લેા એમ કહેવા જવું પડતું નથી. આજ પ્રમાણે તમે પણ ચૈતન્યસ્વરૂપી દીપક છેા. માયાના અંધકારથી તમે તમારેા પ્રકાશ દેખી શકતા નથી ઉંડા ઉંડા ઉતરેા અને ધીમેથી ધ્યાન પૂર્વક જુએા માયાના અંધકારની પેલી પાર ચૈતન્ય દીપક ઝળહળી રહયેા છે. કાળી હાંડીમા મૂકેલા દીપકના જેવી તમારી સ્થિતિ થઇ છે, કાળી હાંડીમાં મૂકેલેા દીવેા જેમ પેાતાનેા પ્રકાશ અન્યને દેખાડી શકતેા નથી તેમ તમે પણ તમારેા પ્રકાશ અન્યને તેા શું પણ તમનેજ દેખાડી શકતા નથી. કાળા ચાને દૂર કરેા અને પ્રકાશરૂપે ઝળહળેા.

પેાતાને એાળખવું એટલે શું ! પંચભુતમાક દેહમાં અમુક નામનું અભિમાન ધારણ કરી આપણે તે છીએ એમ માનવું એ શું પેાતાને એાળખવાપણું છે. જગત્ના જીવેા સામાન્ય દ્રષ્ટિ અને બુદ્ધિથી આમાંજ પેાતાને એાળખવાપણું માને છે. પણ વિચારી જોતાં તેમનું આ માનવુ તદ્દન ભૂલભરેલુંજ છે. પંચભુત્માક દેહમાં માનેલા આપણા નામાભિધાનના અભિમાનને જો આપણે પેાતે માનીએ તેા તેમાં રહેલું ચૈતન્ય ઉડી જવા પછી અમુક મનુષ્ય મરી ગયેા એમ ન માનવું જોઇએ. કેમકે તે પંચભુત્માક દેહ તેા ત્યાંનેા ત્યાંજ પડી રહેલેા હેાય છે તેથી આ ઉપરથી એટલું તેા સિધ્ધ થઇ શકે છે કે દેહ એ આપણે પેાતે નથી પણ તેમાં રહેલુ ચૈતન્ય એ આપણે છીએ અને આ ચૈતન્યને એાળખવું એજ પેાતાને એાળખવાપણું છે.

મનુષ્ય જ્યારે આ ચૈતન્યને ઓળખવાનો અભ્યાસ કરે છે ત્યારે તેના મન વાણી અને કર્મ એ સર્વમાં અદ્‌ભુત ફેરફાર થતો જાયછે. તેનુ શરીર વ્યાધિ વગરનું, તથા તેના નેત્રો કાંઇ અવનવાં ખુમારીવાળાં અને તેજસ્વી થઇ જાય છે. જેણે ચૈતન્યને ઓળખ્યું છે. અર્થાત્ જેણે પોતાનેજ ઓળખ્યો છે તેને આ જગતમાં કંઇ પણ અશક્ય અથવા અલભ્ય નથી. જેની તે ઇચ્છા કરે તે તેને આવી મળે છે.

જ્યારે આમ છે ત્યારે શા માટે દુઃખથી ત્રાસ પામો છો? અને વિપત્તિ જોઇ કેસર પપ્પુની માફક થરથર કંપો છો નદીસમીપ હોવા છતાં તૃષાની બુમ પાડયા કરવી એ શું યોગ્ય ગણાય છે કે ! તમારી પ્રવૃત્તિ પણ તેના જેવીજ છે. દુઃખ નાશના ઉપાયો જાણ્યા છતાં તેને અનુભવમાં ન મૂકી હાથે કરી દુઃખી રહેવું એ તમે બુદ્ધિમાનને યોગ્ય ગણાય ખરૂં કે ? બંધુઓ વિચાર કરો. પુનઃ પુનઃ શાંત થઇ વિચાર કરો. આજ સુધી ઘણું દુઃખ વેઠ્યું ઘણી ઘણી ઠોકરો ખાધી. કલેશ અને ચિંતાથી મનને અતિશય વિકળ કર્યું. તેનાથી કંટાળ્યા તો પણ હજી ક્યાં સુધી તેવીને તેવી સ્થિતિને અનુભવ્યા કરશો. એક ડગલું આગળ વધો, સુખના દ્વાર તમારે માટે સદા સર્વદા ખુલ્લાંજ છે સ્વર્ગના દેવો તમને ચોકાર પાડી પાડીને ઉર્ધ્વગામી થવા નિમંત્રણ કરી રહ્યા છે. તેના ઉપર ધ્યાન આપો. જીવનની બાજી બલાવો અને જુઓ કે જે સંસાર સમુદ્રમાં તમે ડુબકાં ખાતાં ડુબવાની તૈયારી ઉપર છો તેજ સંસાર સમુદ્રમાંથી તમે તારક નૈાકા પ્રાપ્ત કરી નિર્ભય રીતે પેલે પાર પહોંચી શકશો.

પાઠ ૩ જો.

અભ્યાસમાં આગળ વધવાનાં સૂત્રેા.

અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધવાના બે સૂત્રેા મુખ્ય છે. પ્રથમ અભ્યાસમાં સંપૂર્ણ પ્રેમ એટલે રસવૃત્તિ. અને બીજું કદાચ કાંઇ ભુલને લીધે કેાઈ વિઘ્ન ઉપસ્થિત થાય તેા તેને ન ગણુકારતા આગ્રહ અને ઉત્સાહ રાખી પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવાની ટેવ. આ બે સદ્‌ગુણેા જે મનુષ્યેામાં હેાય છે તે પેાતાની આગળ ઉન્નતિ કરી શકે છે. જે આ ક્રિયાના રહસ્યને જાણુતા નથી તે પેાતાની પ્રાપ્ત સ્થિતિમાં પડયા રહે છે. વિકાસ એ કુદરતનેા સ્વભાવિક ધર્મ છે અને જે કુદરતને અનુસરે છે તેનેા વિકાસ સહજમાં થઈ શકે છે. મનુષ્યનેા તેા શું પણ એક નાના બીજકનેા દાખલેા લ્યેા. જમીન સાથે મળતાં તેમાંથી ફણગેા ફુટે છે અને ક્રમે ક્રમે એ છેાડ મેાટા વૃક્ષમાં પરિણામ પામે છે. આજ નિયમ સર્વને લાગુ પડે છે. અને તેથી સુખને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા દરેક સ્ત્રી પુરૂષેા એ કુદરતના નિયમને અનુસરી અભ્યાસમાં રસવૃત્તિ, આગ્રહ અને ઉત્સાહ પ્રકટાવી પેાતાની પ્રવૃત્તિ કરવી ઘટે છે.

તમે જે કાંઈ સાધના સાધેા, જે કાંઇ જપ તપ કરેા તેમાં પ્રથમ તમારેા પ્રેમ જાગ્રત રાખજો, પ્રેમ વગર જે કાંઇ કરશેા તે ધૂળપર લીંપણુની માફક વ્યર્થ જશે. તે સાધવામાં જે કાંઇ સમય ગયેા હશે તેને માટે જે કાંઈ મહેનત વેઠવી પડી હશે તે સર્વ બરબાદ જશે. આ પ્રમાણે હેાવાથી જે કાંઇ કરેા તે થેાડું કરેા પણ તેના રહસ્યને સમજી બરાબર પ્રેમપૂર્વક કરેા. કાર્ય સિદ્ધિનું ફળ આમાજ સમાયલું છે.

કેટલીક વખત એવું પણ જોવામાં આવેછે કે આવી પારમાર્થિક ક્રિયા સાધનાર મનુષ્યો દિવસના અમુક જપ કરવા અથવા અમુક માળા ફેરવવી અમુક દાન કરવું. વગેરે નિશ્ચય વાળા હોય છે અને તે પ્રમાણે તેઓ કરે છે પણ ખરા. પરંતુ વિશેષ ઉંડા ઉતરીને જોતાં જણાય છે કે તેમની આ ક્રિયા માત્ર અમુક નિયમ કર્યો એટલે કરવી એ પ્રકારની હોય છે. રામનામની ૧૦ માળાનો જપ કરવો તે કરવો. ગમે તેમ માળાના મણકા મૂકી દઈ જયાં ત્યાંથી ૧૦ની સંખ્યા પુરી કરવી એવું તેમનું માનવું હોય છે. પણ આ પ્રકારે કરેલી ક્રિયા ફળ આપનારી થતી નથી. અને એ મનુષ્યો તરફથી પણ પાછળથી એવી ફરીયાદ થતી સાંભળીએ છીએ કે અમે અમુક જપ કરીએ છીએ અમુક તપ કરીએ છીએ અમુક વૃત પાળીએ છીએ અને અમુક નિયમ પાળીએ છીએ તેમ છતાં અમારા કાર્યની સિદ્ધિ થતી નથી અને દુઃખ પડે છે. ખરેખર આ કળીયુગમાં તો આવી પારમાર્થિક ક્રિયાનું ફળજ કયાં મળે છે. ધર્મ અને કર્મ એ સર્વ નેવે મૂકાયાં છે અને આજ તો મારે તેની તલવાર છે આવાં ને આવાં નિંર્વેદ પ્રકટાવનાર વાકયો અન્યના સાંભળવામાં આવતાં તેની પણ શ્રદ્ધા ઘટતી જાય છે અને ક્રમે ક્રમે નાસ્તિકતાનો વધારો થતો જાય છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ સિદ્ધ કર્યું છે કે એક બીજકને જમીનમાં નાંખવામા આવે અને પછી જો તે ન ઉગે તો તેમાં બીજકનો દોષ અથવા જમીનનો દોષ હોય છે. આ બે દોષ નથી હોતા અને બીજક તથા જમીન ઉત્તમ હોય છે તો બીજક ઉગ્યા વગર રહેતુંજ નથી. આજ નિયમ આપણી

પારમાર્થીક ક્રિયાઓને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ક્રિયાને સાધવા છતાં જયારે ફળ ન મળે ત્યારે કયાંતો તે ક્રિયાનો દોષ હોવો જોઇએ કે કયાંતો તે સાધનારનો દોષ હોવો જોઇએ વિચાર કરીને જોતાં આપણી ક્રિયાની પદ્ધતિ દોષ વાળી છે એમ કહી શકાય તેમ નથી આપણાં કરતાં અનેક રીતે બુદ્ધિ સામર્થ્યમાં ચઢીયાતા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ દ્વારા તે સ્થાપિત થએલીછે. હજારોએ તેને લીધે પોતાનાં જીવન સુધાર્યાં છે અને સુધારે છે. જયારે આમ છે ત્યારે દોષ ક્રિયાની સાધનામાંજ હોવો જોઇએ. વિચાર કરી તેનું નિરાકરણ કરીએ.

ધારોકે અ નામના મનુષ્યને રોજની ૧૦ રામ નામની માળા જપવાનો નિયમ છે આજે કાંઇક તેના વ્યવહાર કાર્યને લઇ તેમાં રોકાવાથી જપ કરવા બેસવાનું મોડું થયું છે. વ્યગ્રચિત્તે ઉતાવળથી તે માળાના મણકા મૂકે છે પણ તેનું મન તો જો તે વ્યાપારી હોય તો ક્યારે વહેલો જઇ દુકાન ઉઘાડું અથવા નોકરીઆત હોય તો ક્યારે વહેલો નોકરી ઉપર હાજર થાઉં એવા વિચારો કરતું હોય છે આ બિલકુલ અસત્યવત નથી ઘણાને તેનો અનુભવ થયો હશે જ. હવે જ્યારે હાથમાં માળા રાખી રામ નામના મણકા મૂકી અંદરથી ચિત્તને અન્ય વિષયોમાં રમાડવું અને પછી મ્હોટા ફળની આશા રાખવી એ શી રીતે બને પાયો મજબુત કર્યો વિના સાત આઠ માળની ગગન ચુંબિત હવેલી બાંધી તેની અગાસીમાં બેસી આકાશ નિરિક્ષણ કરવાની આશા જેમ દુરાશા રૂપ છે. આવી [illegible] છે. [illegible] આશા

છે. માટે ભલે ૧૦ ને બદલે ૫ માળા અને ૫ ને બદલે ૨ માળા ફેરવો પણ તે બરાબર તેમાંજ ધ્યાન રાખી ફેરવો. આનુંજ નામ કાર્યમાં રસવૃત્તિ છે. માથા ઉતાર વેઠના જેવું કાર્ય ઉત્તમ ફળને પ્રકટાવી શકતું નથી પણ જ્યારે તેમાં સંપૂર્ણ રસવૃત્તિ અને આગ્રહથી મચ્યા રહેવામાં આવે છે ત્યારે તે હાથ ધરેલું કાર્ય પાર ઉતરેછે જ.

એક વ્યાપારી જયારે પોતાના વ્યાપારમાં રસવૃત્તિથી જોડાય છે ત્યારે તેમાં તે મહાન ફ-તેહ મેળવી શકે છે. રસવૃત્તિ પૂર્વક વ્યાપારના રહસ્યોને જાણ્યા વગર તેમાં જે ઝીંપલાવે છે તે પરિણામે ખોટનો ભાગી થઇ દેવાળુંજ કાઢે છે. આજ નિયમ પ્રમાણે એક નોકર પોતાની નોકરીના કાર્યમાં રસવૃત્તિ પૂર્વક જોડાય છે ત્યારેજ તે પોતાને હાથ ધરેલું કામ સારૂ બજાવી શકે છે. જો તેનામાં તે ન હોય અને ભલેને તેના ઉપરી અધિકારી અગર શેઠ પાસે બેઠા હોય તો પણ તે કાર્ય જોઇએ તેવું બજાવી શકતા નથી આપણામાં એક જનપ્રચલીત કહેવત છે કે મન વગરનું મ્હાલવું અને ભીંતે જઈ આથડવું તે પણ આજ અર્થને સૂચવે છે.

પ્રિય અભ્યાસકો, આગળ વધવાની ઇચ્છા રાખના હો તો તમારા કાર્યમાં સંપુર્ણ પ્રેમ રાખજો. અને સતત ઉત્સાહથી તેને પાર ઉતારજો. કાર્ય વધુ ન થાય તેની ચિંતા નહિ પણ જે થોડું થાય તે એવું કરજો કે જેથી તે નિષ્ફળ જાય નહિ, હાથમાં લીધેલા કાર્ય વખતે તે કાર્યનાજ વિચાર કરજો. અન્ય વિચારો તે પ્રસગે ઘણાં ઘણાં આવશે પણ તેને તિલાંજલિ આપજો. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તેનાથી કાર્ય સિધ્ધિ તરતજ

થશે. જેણે આ પદ્ધતિનો સ્વીકાર કર્યો છે તેની જીવનબાજી બદલાઈ છે. અને પોતાના નિરાશામય જીવનનો અંત લાવી તેમણે જગતમાં નામના મેળવી સુખ સંપત્તિ પ્રાપ્ત કર્યાં છે, અને મને ખાત્રી છે કે તમે પણ તેમજ કરી તમારા પોતાના પ્રકાશથી ઝળહળી રહેશો.

પાઠ ૪ થો.

સંધ્યોપાસનાનું રહસ્ય.

આ પાઠમાં આપણે સિદ્ધ કર્યું છે કે જે કાંઇ ક્રિયા કરવામાં આવે તે તેના રહસ્યને જાણીને કરવામાં આવે તો તે અધિક ઉત્તમ થઇ શકે છે રહસ્યને જાણ્યા વિના અગડંબગડં ગમે તે પ્રકારે કરેલી ક્રિયા ઉત્તમ ફળને પ્રકટાવી શકતી નથી કેમકે તેનું સ્વરૂપ વૃત્તિમાં બરાબર ખડું રહી શકતું નથી તેથી આ પાઠ તથા હવે પછીના બે ત્રણ પાઠોમાં આપણ યૌગિક ક્રિયાના સરળ રહસ્યો જીજ્ઞાસુઓને અધિક ઉપયોગી થઇ પડે તે અર્થે આપવા વિચાર રાખ્યો છે.

ત્રૈવર્ણીક પ્રજાના મુખ્ય કર્તવ્યરૂપ ગણાતી સંધ્યાની તો તમને ખબર હશેજ છતાં મને કહેતાં દીલગીરી થાય છે કે કેટલાક એવા મનુષ્યો પણ હશે કે જેમને સંધ્યાની ક્રિયા એ શું છે તેની પણ તેઓને ખબર હોતી નથી આવા મનુષ્યો એ ખરેખર મનુષ્યરૂપમાં પશુ જેવાજ છે જેમને પોતાના જીવનની મહત્તા નથી જેમને પોતાનાં જીવનના કર્તવ્યોની ખબર નથી અને જે રાત્રિ દિવસ

ખાતા પીવામાં ઉંઘવામાં વિષયોના મોહમાં પચી રહેવામાં અને નિરંતર હાયવરાળ તથા પૈસો પૈસો કરવામાં પોતાના જીવનને વિતાવે છે તેવા મનુષ્યને પશુ નહિ તો બીજા શાની ઉપમા આપી શકાય? અસ્તુ. હવે તેવા મનુષ્યોને માટે સંધ્યાની ઉપાસનાનું સ્વલ્પ સ્વરૂપ આપીએ છીએ.

નાહી ધોઇ સ્વસ્થચિત્તે પૂર્વાભિમુખે સૂર્યની સન્મુખ મ્હોં રહે તેમ પદ્માસન પૂર્વક બેસવું. પોતાના ઘરમાં અગાસી હોય તો ત્યાં અથવા જ્યાં બેસવાથી આપણા શરીર ઉપર સૂર્યના કિરણો પડી શકે તેમ બેસવું. × ફકત એક ધોએલું ધોતીયુંજ પહેરવું બીજું કાંઇ બદન પેરણ વીગેરે ન પહેરતાં ઉઘાડા દીલે તડકામાં બેસવું આ પ્રમાણે બેઠા પછી ભસ્મ લઇ તેનું કપાળ વીગેરે ભાગોમાં ત્રિપુંડ કરવું, શીખા બંધન કરવું અને પછી ત્રણ આચમન પોતપોતાના ઇષ્ટદેવના નામ લઇ કરવાં ત્યાર પછી પ્રાણાયામ અને ન્યાસ કરી સૂર્યને ગાયત્રી મંત્રના જપ પૂર્વક અર્ધ્ય આપવા અને સૂર્યોપસ્થાન કરવું ત્યારબાદ અનુકૂળતાના પ્રમાણમાં જપ કરવા.

સંધ્યાનું આ સાદામાં સાદું સ્વરૂપ છે, જીજ્ઞાસુઓએ અધિક જાણવા માટે સાર્વવૈદિક સંધ્યા અથવા અમારા તરફથી બહાર પડેલું પ્રાણાયામ ભા. ૧ નું પુસ્તક વાંચવું કેમકે આ પ્રકરણમાં સંધ્યાની ક્રિયાનું નહિ પણ તે ક્રિયાના રહસ્યનુ વર્ણન આપવાનો હેતુ છે.

× આના રહસ્ય માટે જુઓ પાઠ ૧ મો. સૂર્યસ્નાન અને સંધ્યાનો વિષય.

સંધ્યેાપાસનાનું મુખ્ય રહસ્ય મનુષ્યને પેાતાના સ્વરૂપ પ્રતિ વાળવા તે છે. અને તેમાં આવતી ક્રિયાએા પણ આપણને એજ અર્થનું ભાન કરાવે છે. જીવપણાના મિથ્યા અભિમાનનેા ક્ષય કરવા અર્થે અને પરમાત્મા સાથે અભેદભાવ પૂર્વક ઐક્યતા કરવા અર્થે સંધ્યાની મનુષ્યમાત્રને જરૂર છે. અમુકથી તે ન થઇ શકે એવું કશુંજ નથી સુખના મનુષ્યમાત્ર અધિકારી છે. સ્વરૂપ સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરવા તેમનેા બધાનેા અધિકાર છે. પ્રણવમંત્ર એ એક મહાપવિત્ર મંત્ર છે. બ્રાહ્મણ વગર અન્ય વર્ણનાં મનુષ્યથી તેનેા ઉચ્ચાર થઇ શકતેા નથી એ સત્યવાર્તા છે. વેદ વિહિત છે પણ આજના સમયમાં એવા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મને પાળનાર બ્રાહ્મણેાજ કયાં રહયા છે? કેટલાક હશે પણ ઘણે ખરે ઠેકાણે તેા બ્રાહ્મણપણું માત્ર જનેાઇને ધારણ કરવામાંજ સમાયલું છે. બ્રાહ્મણની જાતિ થઇ બ્રાહ્મણનાં કર્મ ન કર્યાં તેા શું કામનું? લાખ રૂપિયા એકઠા કર્યા પણ પાછળ વાપરનાર સુપુત્ર નથી તેા તે શા કામના? સુદૃઢ શરીર પડેલું છે પણ તેમાં જો પ્રાણ નથી તેા શું કામનું? આજ પ્રમાણે બ્રાહ્મણ પ્રજાની વર્તમાન સમયમાં સ્થિતિ થએલી છે. સુંઠનેા ગાંગડેા લઇને કાંઇ ગાંધી થવાતું નથી તેમ બ્રાહ્મણજાતિના કર્મને પાળ્યા વગર બ્રહ્મત્વનું એાજસ ઝળકતું નથી. અને આમ હેાવાથી બ્રાહ્મણ પ્રજાએ સંપૂર્ણ ઉત્સાહથી પેાતાના જીવનમાં પેાતાના વિહિત કર્તવ્યેાનું પાલન કરી બ્રહ્મત્વ પ્રકટાવવું જોઇએ. જે ચારે વર્ણમાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. જેને આધિન પૂર્વકાળમાં મ્હેાટા મ્હેાટા નૃપતિએા પણ હતા તેમણે પેાતાનું ગૈારવ પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ પેાતાની કિર્તીનેા સૂર્ય પાછેા ઝળહળાવવેા જોઇએ.

સંધ્યા એ કોણુ કરી શકે છે ? સુખનો જેના હૃદયમાં પ્રબળ પણે ઇચ્છા છે, જીવ અને શિવની ભિન્નતા જેમને ટાળવી છે જેના હૃદયમાં સાચી અભિલાષા પ્રકટી છે એ મનુષ્ય સંધ્યાને અધિકારી છે. વાલ્મિક જાતે કોળીની જાત હતા પણુ પોતાન કર્મથી ઋષિપણું પામ્યા છે. વિશ્વામિત્ર ક્ષત્રીય હોવા છત બ્રહ્મર્ષિની પદ્દીને પામ્યાછે. દૃષ્ટાંતોનો પાર નથો. તાત્પર્ય રૂ એકજ વસ્તુ છે.

પૂર્વે જણાવ્યું તેમ સંધ્યાનું રહસ્ય સ્વરૂપલક્ષણુ જાગ્રત કરવ પ્રતિજ છે સંસારના વિનિભૂત પદાર્થો કાળે કરીને નાશ પામવાન ક્રમ ઉપરજ છે. એ સર્વના અવશેષ કાળે એ પદાર્થજ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. અને તે **ભસ્મ** છે સ વસ્તુનું પરિણામ આખરે ભસ્મમાં આવી ઠરે છે. સ્થાવર જં ગમ નાના પ્રકારની નજર આવતી સર્વે વસ્તુઓ ભસ્મરૂપ થવાન છે. આપણુ આ પંચમુત્માક શરીરનું પરિણામ પણુ ભસ્મ છે આ પ્રમાણે હોવાથી સંસારના વિનાશી પદાર્થો તથા છેવ આપણા પોતાના શરીર ઉપરથી પણુ આ **ભસ્મ લેપન** રૂ ગુપ્ત સંકેત દ્વારા અભિમાન ન રાખવાનું અને કેવળ સચ્ચિ દાનંદમય સ્વરૂપ ઉપર લક્ષણુ રાખી રહેવાનું આપણુને ભાન થાય છે, વિવિધ લાકડાં અને પદાર્થોના યોગે ભસ્મમા પણુ તે જે જે પદાર્થમાંથી થઇ હોયછે તેનાં ગુણો હોયછે. દૃષ્ટાંત તરી અપામાર્ગ એટલે ઝંઝેટાની ભસ્મ ઉધરસનો નાશ કરવામ ઉપયોગી છે. સુવર્ણની ભસ્મ ક્ષયને મટાડવામાં ઉપયોગી છે તામ્ર ભસ્મ બળને વધારનાર છે. ભસ્મનું સ્વરૂપ એકજ છે પણુ આ પ્રમાણે તેનામાં પદાર્થોની ભિન્નતાથી ભિ

ભિન્ન ગુણેા અનુસ્યુત રહેલા છે. આ જ પ્રમાણે આપણા શરીરને ભસ્મ લગાડી તે વખત આપણે શરીર ઉપર મેાહ ન રાખવા અને સ્વસ્વરૂપ પ્રતિ વળવા વિચાર્યું પણ અંદરના માનસપટ ઉપર વિવિધ સંસ્કારના પટો આવી પડેલા હેાય છે એ સર્વની નિવૃત્તિ અર્થે **આચમનની** જરૂર છે, અને તેથી સંધ્યામાં ભસ્મ ધારણ કરીને પછી આચમન કરવાની પદ્ધતિ છે.

મનની ગતિ એ ઘણીજ ચંચળ છે. એને વશ કરવાને માટે ઘણા ઘણા પ્રયત્નેાની જરૂર પડેછે. સ્વેચ્છકે પેાતાના મનને ફાવે તેમ સ્વતંત્રપણે ન ફરવા દેતાં પેાતાના તાબામાં બાંધેલું રાખવું. એ હેતુને લઈ **શિખાબંધન** કરવામાં આવે છે. સુખ અને દુઃખનેા આધાર મનની ગતિ ઉપર રહેલેા હેાવાથી એ મનની ગતિને આપણા સ્વામીત્વમાં લાવવા પ્રાણનેા નિરેાધ કરવાની જરૂર છે. પ્રાણ અને મનને એક બીજા સાથે અત્યંત નિકટનેા સંબંધ છે. પ્રાણનેા નિરેાધ કરવાની ક્રિયામાં સફળતા મળ્યાથી મનની ગતિ આપેાઆપ સુધરેછે. આથી **પ્રાણાયામની** ક્રિયાની જરૂર છે, પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી દિર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. મનની ગતિ ઉપર અંકુશ મૂકી શકાય છે અને આ સિવાય બીજા અનેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. અને તેથીજ સંધ્યેાપાસનાની ક્રિયામાં આ મહત્વના અને મનુષ્યને ઇચ્છિત લાભ આપનારી પ્રાણાયામની ક્રિયા યેાજવામાં આવી છે. +

પ્રાણાયામની ક્રિયા સફળ થવાનેા આધાર મનુષ્યના દ્રઢસંકલ્પબળવાળા ઉપર રહેલેા છે. ડગ ડગ મન

+ અધિક માહિતી માટે અમારા તરફથી પ્રકટ થએલા લેાકપ્રિય પુસ્તક પ્રાણાયામના ભાગ ૧-૨ વાંચેા મૂલ્ય બંનેભાગ ચાર રૂા૦ ૧-૮-૦ પ્રગતિમંદીર, અડાજણ-સુરત.

અને સંકલ્પવાળા મનુષ્યથી તેની સિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. પામર અને વિષયી માણુસેાને માટે તે નથી તેને તેા ભલે તેમાંજ મેાજ માણુવા દેા. છાણુના કિડાને ભલે છાણુ માંજ મરવા દેા. અધિકારી મનુષ્ય વગર પ્રાણુાયામની ક્રિયાની સફળતા કેાઇથી થવાની નથી જો તેનુંજ કામ હેાય તેા વિષય પ્રેમને અળગેા કરેા. અને સતત તિવ્રેચ્છા પ્રકટાવી તેની સાધના કરેા. તમારે જોઈતી વસ્તુ એની મેળે પ્રાપ્ત થશે.

હું અલ્પશકત અને પામર જીવ છું આ પંચભુતાત્મક દેહ નાશ ધારી છે અને તેનાથી તે શું મેાટાં કામ થઇ શકવાના હતાં એવી ભાવના મનુષ્યના અંતઃકરણમાં ઘણે ભાગે દ્રઢ થઈ ગએલી છે. એને છેાડાવવા મિથ્યા જીવપણાની ભ્રાંતિને છેાડાવી બ્રહ્મસ્વરૂપના ભાવને દેહમાં જાગ્રત કરવા ન્યાસની યેાજના થએલી છે ન્યાસના પ્રયેાગ દ્વારા શરીરના આપણે મિથ્યા ભ્રાંતિથી મારાં કરી લીધેલા શરીરના પ્રત્યેક અંગેાને બીજી આધિદૈવિક ક્રિયામાં મૂકવામાં આવે છે. સેંકડેા જન્મથી દ્રઢ થએલું મારા પણાનું મિથ્યા અભિમાન ન્યાસ દ્વારા છેાડવાનું આપણને સૂચન થાય છે. કેમકે ન્યાસની અંદર એ ક્રિયા કરવાની હેાય છે કે અમુક મંત્ર લઇ તે મંત્રના દેવતાનું પ્રત્યેક અંગમાં આવાહન કરવાને માટે તે મંત્રના છુટા છુટા અર્થને અંગુઠા દ્વારા પ્રત્યેક અંગેામાં પ્રેરવામાં આવે છે અને છેવટ अस्त्रायफट એ વાકય દ્વારા સર્વાંગે તેનું આવાહાન કરાય છે.

હવે સંધ્યામાં આવતા અર્ધ્યના સંબંધમાં વિચારીએ.

મિથ્યા ભ્રાંતિથી આપણે સર્વ વસ્તુને હું મારૂં એ દ્રષ્ટિથી જોઇએ છીએ. આ અમુક ચીજ તેા મારી છે. આ ઘર તે

મારૂં છે. આ પૈસા તેા મારા છે એ પ્રમાણે મારાપણાની છાપ માનસપટ ઉપર અધિક અને અધિક દ્રઢ થતી જાય છે આ મિથ્યા અંહને ત્યાગ કરવારૂપ અર્ઘ્ય આપવાનેા છે.

આપણા ચાલાક, પાલક, અને નિયામક પરમાત્મા છે. તેમની અનુગ્રહપાત્ર દ્રષ્ટિ વડે ઇપ્સિતાર્થ સહજ મેળવી શકાય છે. હું પણા રૂપ મિથ્યા અભિમાન એટલું તેા ખરાબ છે કે તે ન છેાડી શકાય એવું છે. આ મિથ્યા અંહનેા ત્યાગ કરવાથીજ આપણે જીવના શિવ થઇ શકીએ છીએ અને તેથી એ અંહને અર્ધ્ય રૂપે ઇષ્ટને નિવેદન કરી દેવાનું છે.

આ મિથ્યા અંહને નિવેદન કર્યા પછી પાછી સૂર્ય ભગવાન ની દીનપણે પ્રાર્થના કરવાની હેાય છે કે જેથી કરીને આપણને એ બલા પાછી ન પ્રાપ્ત થાય ઉપસ્થાનની ક્રિયાનું રહસ્ય ઘણે ભાગે આજ છે.

ઉપસ્થાન વખતે પ્રાતઃકાળે જમણા હાથની હથેળીને ઉપર ઢાંકવામાં આવે છે. તેનેા ભાવ એ છે કે અવિદ્યા રૂપી ખાડામાં પડેલેા, માયાથી વિવશ બની ગયેલેા યેાગ્યા યેાગ્ય કર્તવ્યને ન જાણનાર હું આપનેાજ છું અને હે શાંતિનિકેતન પરમાત્મા આપેજ મારેા ઉદ્ધાર કરવાનેા છે.

મધ્યાનકાળે સંધ્યા કરતી વખત ઉપસ્થાન બંને હાથને ઉંચા કરીને કરવામાં આવેછે તેનેા ભાવ એ છે કે હે આદિ મધ્ય અને અંત રહિત અજન્મા મહેશ્વર આપજ એક મારા છેા આ સંસારમાં રહેલા મારા સગા સંબંધી મિત્ર કે કેાઇ મારૂં નથી માટે આપ મને બચાવેા. હું હાથ ઉંચા કરી આપના શરણને માટે પેાકારૂંછું માટે મને સાચું શરણ આપેા.

તૃતિય ઉપસ્થાન સાંયકાળના સંધ્યા વખત કરવાનું હોય છે. આ વખત હાથની મુકુલ મુદ્રા કરવાની હોય છે અને તેનો ભાવ એ છે કે જેમ પુષ્પની મધ્યમાં રહેતો ભ્રમર સાંયકાળે તે પુષ્પમાંજ સમાય છે. તેમ હું પણ આપ પરમાત્માના સ્વરુપમાં અભેદતાયુક્ત પુરાઉં છું.

આ ભાવના અધિક સુદૃઢ થવાને માટે સર્વ યજ્ઞમાં શ્રેષ્ટ એવા **જપ** યજ્ઞની આવસ્યકતા છે. **यज्ञाना जप यज्ञोस्मि** એ ભગવદ્‌વચન સુપ્રસિદ્ધજ છે. અને તેથી સંધ્યાના અંતમાં જપનું વિધાન કરેલું છે. મષ્નુયની પરમ ઉન્નતિ કરનારૂં જીવ શિવના મિથ્યા ભેદોને હણનારૂં અમોઘ સાધન એક જાપજ છે અને તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે—

પદ

(સામળીયાજી કરજો મારી સહાયરે. એલય)

સાધનસુખ સાચું છે ભવમાં જાપરે,
કાંઇ વળી વળ ભ્રાતા એ મનમાં દૃઢ ઠસાવજોજી.
ટળે જેથી, આધિને વ્યાધિના તાપરે,
કાંઇ સાધી, તે શાંતિ મનમાં આપ સ્ફુરાવજોજી.
દુરિતને સહજે એ ટાળે, જીવત્વની ભ્રાંતિ એ ગાળે,
અંતરમાંહિ મનને વાળે, સાચું સુખ ત્યાં તો એ ન્યાળે
દુસ્તર સંસાર અબ્ધિની માંહયરે,
કાંઇ સાચું તો નાવજ જપને એકજ ધારજોરે;-
ત્રિવિધિ દુઃખ અંગાર, જપના સાધનથી ટળે,
સત્યજ સુખ અંબાર, જપથી જન સહજે રળે,
છે વચન સાચુંરે, માનો ના લેશ કાચુંરે,

સર્વસ્થળે સાધી શકાયે. પ્રતિબંધ નડતેા ન ક્યાંયે,
જપ ગુણ શા શ્વા વર્ણાયે, મતિ સ્હજે સ્તબ્ધ થઇ જાયે,
પ્રભુને મળવાનેા સાચેા ઉપાય રે.

કાંઈ સાધી તે પ્રેમે મિથ્યા અંહ આ ગાળજેજી

શાંત ચિત્તે એકાગ્રતા પૂર્વક આ પદ્યને ગાવાથી અને તેના અર્થમાં મતિને સ્થાપવાથી તેના કેામળ અને કરૂણસ્વરના ધ્યાનનથી જપનું રહસ્ય કેટલેક અંશે સમજી શકાશે.

સંધ્યા કરી રહયા છી અમુક સંખ્યામાં ગાયત્રીમંત્રના જપ કરવાનું વિધાન છે તે કેટલું બધું ઉપયેાગી અને રહસ્ય પૂર્ણ છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે.

સંધ્યાની છેવટે અને જપના અંતિમ ભાગમાં આપણે કરેલી ક્રિયાનું સર્વ ફળ ઇશ્વરાર્પણ કરવાનું હેાયછે. નિષ્કામ ભાવના આનાથી સહજે સિદ્ધ થાય છે. નિષ્કામ ભકિતનું ફળ ઘણું મહાન હેાય છે. વળી આપણે કરેલી ક્રિયામાં કાંઇ દેાષ રહી જવા પામ્યેા હેાય તેા તે પણ ઇશ્વરાર્પણ કરવાથી પ્રભુ સુધારી લે છે. સકામ ભક્તિ ખરી ભક્તિ નથી. ઇશ્વર મને પુત્ર આપે તેા હું આટલા રૂપૈયા ધર્માદા કરૂં ઇશ્વર મને લેાટરીના ટીકીટમાં પહેલું ઇનામ અપાવે તેા હું આટલા રૂ૦ ઇશ્વરાર્પણ કરૂં. આ તેા તદ્દન સ્વાર્થી ભકિત છે. આપણે આમાં ઇશ્વરને માટે કાંઇજ કરતા નથી પણ આપણા સ્વાર્થને માટે કરીએ છીએ, આવા સ્વાર્થી અંતકરણવાળા પુરૂષ પ્રતિ ઇશ્વર કદી પ્રસન્ન થતા નથી તેમને તેા નિષ્કામ ભકતનીજ જરૂર છે. આપણને જેની જરૂર છે તે સર્વ ઇશ્વર જાણે છેજ. તેમને અજાણ્યું કાંઇ નથી પ્રાણિમાત્રના અંતરમાં તે રહેલા છે. **ईश्वरःसर्वभूतानांहृद्देशेर्जुनतिष्ठतिऐ**

ભગવદ્ વાકયથી પણ તેની સાબીતી થાય છે, આ પ્રમાણે હોવાથી આપણા અંતરમાંજ અંતર્યામીનો નિવાસ હોવાથી અંતરની વાતો બધીજ તેઓ જાણતા હોય છે. અંતર્યામી નામ તેથીજ તેમનું કહેવાય છે.

ઇશ્વરનો સંકેત તો મનુષ્ય માત્રને સુખી કરવાનો અને તેને પરમપદ પ્રાપ્ત કરાવવાનો છે. પરંતુ મનુષ્યજ પોતાની સ્વબુદ્ધિ ચલવી હાથે કરી દુખના ડુંગર પોતાને માથે ઉભા ક છે. ઇશ્વરને કાંઇ કોઇના ઉપર પક્ષપાત કે વૈર નથી તેથી મનુષ્યેજ જે કાંઇ સુધારો કરવાનો છે તે પોતાના કર્મમાંજ કરવાનો છે. કર્મમાં સુધારો થતાં ઇશ્વર આપણા ઉપર હરહંમેશ પ્રસન્નજ રહેશે, ઉપરથી દુ:ખરૂપ જણાતા પ્રસંગમાં પણ વાસ્તવે દ્રષ્ટિ કરીને જોતા અંતરમાં કાંઇ સુખજ હોય છે. દિવસના વરસાદને લીધે સૂર્ય ઉપર કાળા વાદળનું આચ્છાદન થવાથી અંધકાર માલુમ પડી આવે છે પણ થોડી વારમાં વાદળ જતું રહેતા સૂર્ય પ્રકાશે છે. દુ:ખ એ પણ વાદળના જેવું ક્ષણીક છે. તે સ્થાઇ નથી. એટલે તેનાથી મનુષ્યે લેશ માત્ર પણ ગભરાવાની જરૂર નથી. પણ ઉલટું એ કસોટિનો પ્રસંગ ગણી દ્વિગુણ બળને વધારવાનું છે. આપણે જે કંઇ ક્રિયા કરવાની છે તે નિષ્કામભાવે આ સંસારના મોહને ક્રમક્રમે ઘટાડી સ્વસ્વરૂપલક્ષણાને જાગ્રત કરવા માટેજ છે. સ્વરૂપમાં સર્વ છે. તેમજ ઉંડા ઉતરવાનો અભ્યાસ કરો, અને તમે રાજાધિરાજ બનશો. જગતના મનુષ્યો તમને એક સાચા મહાપુરૂષ માની વંદન કરશે. સંધ્યાની ક્રિયા દ્વારા પણ આજ અર્થને સિધ્ધ કરવાનો છે અને તેથીજ એ આવશ્યક કર્તવ્યને દિવસમાં ત્રણ વખત

કરવા આપણા વડીલો અને ઋષિ મુનિઓ આજ્ઞા કરી ગયા છે. તેમાં તેઓએ કેટલું બધું ડહાપણ વાપર્યું છે તે આપણને સ્પષ્ટ થાય છે.

સંધ્યાનો પ્રયોગ કરી રહયા પછી સ્વસ્વરૂપ લક્ષણા પાછી વૃત્તિમાં જાગ્રત રહે તે અર્થે નીચેના એક પદ્યનું મનન ચિંતન તથા ગાયન જીજ્ઞાસુઓને અધિક ઉપયોગી થઈ પડશે. સંગીતની અસર મનુષ્યના માનસ પ્રદેશ ઉપર પણ સારી થાય છે. અને તેની છાપ એકદમ ભુંસાતી નથી તેથી અત્ર તેવા ભાવનું એક પદ્ય આપી આ ઉપયોગી પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીએ છીએ.

પદ

(એક જવાલા જલે તુજ નેનમાં એલય)

મારા સર્વજ્ઞ આત્મની દૃષ્ટિ વિષે, કાંઈ ભેદ નથી કાંઇ ભ્રાંતિ નથી.
મારા ચિદ ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિષે, કાંઈ શોક નથી, કે અશાંતિ નથી.
મારા સુખ સ્વરૂપ આ આત્મા મહિં, કાંઇ રોગ નથી, કાંઈ ભોગ નથી
મારા હૃદયવાસી હૃષિકેશ મહિં, કાંઇ કામ નથી, કાંઈ ક્રોધ નથી.
હું વ્યાપી રહયો છું આ વિશ્વ બધે, હુંથી ગુપ્ત નથી, કાંઈ ન્યારૂં નથી;
હું વિશ્વવિલાસી, આપે સુખરાશિ, મારે શત્રુ નથી, કોઈ પ્યારૂ નથી
મારા શાંતિ નિકેતન આત્મા વિષે, કાંઈ દુઃખ નથી, કાંઇ મોહ નથી.
સુખમય, ચિન્મય આ સ્વરૂપને જોતાં, કોના ઉણપ નથી, કે અછત નથી



પાઠ ૫મો.

સૂર્ય સ્નાન Sun Bath અને સંધ્યા.

વસ્તુ પરદેશની હોય તે સારી અને આપણા દેશની નઠારી એવો અભિપ્રાય અંગ્રેજી કેળવણીના અધુરા જ્ઞાનને લીધે કેટલાક મનુષ્યોનો થઇ ગયો છે. પછી ભલે તે આપણા દેશની ઉત્તમ વસ્તુ હોય તો પણ તેને બદલે તે પારકા દેશની હલકી વસ્તુ ફક્ત વિલાયતીજ સારૂં એવા મોહને લીધે લેવા જાય છે. મનુષ્યની સ્થિતિ સંબંધી વિચાર કરતાં આપણને એટલું તો સ્પષ્ટ જણાઇજ આવે છે કે આજકાલ પોતાના કરતાં પારકા પ્રતિનો મોહ દિવસે દિવસે અધિક વધતો જાય છે. પરિણામમાં તેઓ દુઃખી થાય છે છતાં પણ માયાનો પાશ તેમની આજુબાજુ એવો તો લાગ્યો હોય છે કે તેનાથી એ પાશ દુઃખદાયી છે એવું જાણવા છતાં પણ તેમાંથી નીકળવાનું તેમને સુઝતું નથી. જો આગળ વધવું હોય તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેવું હોય તો આપણી કાર્ય પદ્ધતિને બદલવી જોઇએ. એકના એક માર્ગમાં વહન કરવા છતાં ઇપ્સિતાર્થની સિદ્ધિ ન થાય તો પછી શું કામનું ? જે વ્યાપારમાં નફો નથી તેને ચાલુ રાખી નિભાવે જવામાં આવે તો આખરે દેવાળુ કાઢવાનો પ્રસંગ આવી એ વ્યાપાર અટકાવવાની ફરજ જેમ પડે છે તેમ આ કાર્યપદ્ધતિના સંબંધમાં પણ સમજવાનું છે. આ નિયમે કાર્ય કરવામાં યશ નથી અને મહેનત સઘળી માથે પડનાર છે એવું જાણવા છતાં પણ

એ પદ્ધતિ ચાલુ રાખવામાં આવે :તો કુદરત એ મનુષ્યને વિવિધ દુઃખરૂપ ફટકાઓ લગાવી ઠેકાણે આણવા પ્રયત્ન કરે છે. કેમકે કુદરતમાં જરા પણ પક્ષપાત નથી. ત્યાં કાંટાવડે ન્યાય તોલાય છે. ત્યાં કોઇની પણ સર સિપારસ કામ આવતી નથી. 'જેવું કર તેવું જો' એ નિયમ કુદરતમાં અટલપણે પ્રવર્તે છે. બીજાનું બગાડવા તૈયાર થયા. બીજાની સાથે દગો રમવા તૈયાર થયા તો કુદરત પ્રથમ તો તે માણસનુંજ બ્યુગલ વગાડી બગાડે છે. જ્યાં જોશો ત્યાં આ નિયમની સત્યતા જોવામાં આવશે. આનું કારણ એ છે કે આપણે જેવા વિચાર કરીએ છીએ તેવું વાતાવરણ પ્રથમ આપણી આજુબાજુજ ફેલાય છે. મહાપુરૂષોના આશ્રમમાં જતાની સાથેજ કોઇ અલૌકિક શાંતિનું ભાન થાય છે તેનું કારણ પણ ત્યાંનું શુદ્ધ વાતા વરણજ છે. ભગવાન બુદ્ધદેવના આશ્રમમાં સિંહ જેવા હિંસક પશુએ પણ પોતાની હિંસક બુદ્ધિનો ત્યાગ કરતા તેનું કારણ એ આશ્રમનું શુદ્ધ વાતાવરણ હતું આજ પ્રમાણે આપણાં જેવા વિચાર તેવું આપણી આજુબાજુનું વાતાવરણ અને તે ભિંતમાં મારેલા મુક્કા પ્રથમ જેમ આપણનેજ વાગે છે તેમ એની અસર પણ આપણનેજ થવાની. નિશ્ચયપૂર્વક માનજો કે જગતપ્રાંત અરે તેનાથી પણ અધિક જણાવીએ તો તમારા સંબંધિ પ્રતિ તમારા સ્ત્રી, પુત્ર પ્રતિ, તમારા નોકર પ્રતિ, અને તમારે ત્યાં પાળેલા પશુ પક્ષીઓ પ્રતિ પણ જો તમે એવફા નિવડયા અને જો તમે તેના પ્રતિ અવિશ્વાસ રાખ્યો તો તેઓ પણ તમારી પ્રતિ સમુદ્રમાં ઉછળતા એક પછી એક મોજાની માફક તમારા વિચાર અનુસારનાજ પડઘા પાડશે. તમે

પ્રેમી થાઓ. અને સર્વ પ્રેમી થશે. (વિષયની પ્રેમમાં ગણના થતી નથી એ વાતની યાદી આપવાની જરૂર નથી એ તો બુદ્ધિમાનને સુવિદિતજ છે.) તમે વિશ્વાસુ થાઓ અને સર્વ વિશ્વાસુ થશે તમે શુદ્ધ હૃદયી અને નિખાલસ અંતઃકરણવાળા થાઓ અને સર્વ નિખાલસ તથા શુદ્ધ થશે. ટુંકમાં અરીસામાં પડતા પ્રતિબિંબની માફક તમે જેવા થશો તેવું જગત પણ તમારી સાથે થશે. અમે જેવા થઇએ છીએ તેવું જગત અમારી સાથે નથી થતું અને તે અમારી સાથે પ્રપંચ રમે છે એવી શંકા પણ મનમાં લાવશો નહિ. વ્યવહારમાં કદાચ એવું પ્રત્યક્ષ બનતું જણાય તો શાંત ચિત્તે બેસી એટલુંજ વિચારજો કે કદાચ મારી ભૂલ તો નથી થતી. કેમકે એવુ ઘણે પ્રસંગે બને છે કે પોતાની ભૂલ પોતાને જણાતી નથી. શાંતચિત્તે બેસી આ બાબત વિચાર કરતાં તે જણાશે શુભ્ર અને ભુરા આકાશની પાછળ જેમ કોઇ વખત કાળા વાદળાનું આચ્છાદન થએલું હોય છે તેમ તમારી ભાવનામાં ગુપ્ત રીતે પણ કાંઇક મલિનતાની જરા સરખી પણ છાયાં હોય તો તેને દૂર કરજો. ભલે તમારી એ છાયા અન્યને ન દેખાતી હોય પણ તમારી નિકટમાં નિકટ રહેલા આત્માને તો દેખાય છેજ. કેમકે તે હજાર આંખવાળો છે. માટે આત્માને કદી પણ ઠગશો નહિ. આત્માને ઠગ્યાનું પરિણામ બીલકુલ સારૂં નહિજ આવે. તમારા મલિનતાની છાયાં ભલે આજે તમે છુપાવો પણ તમારો આત્માજ તે અન્ય આત્માને જણાવી દેશે. આત્મે આત્મા એક છે. અને તે પરમશુદ્ધ છે. માટે દુરાગ્રહી ન થશો. અને તમારૂં જીવન સીધું સરળ રીતે ચલાવવું હોય તો તમે પોતેજ સર્વના આદર્શરૂપ થશો. ઉન્નતિનું ખરેખરૂં રહસ્ય આમાંજ છે. મારૂં

વહાણ ભવદરિયામાં આમ તેમ ગેાથાં ખાય છે એમ બૂમેા ન પાડેા. તમેજ તમારા સુકાની થાઓ. તમારામાં સઘળું સામર્થ્ય છે તેને બહાર લાવેા અને સંપત્તિ તથા સુખને તમારા હાથમાં નચાવેા.

અમને કંઇ સાધનેા પ્રાપ્ત નથી એટલે અમે શી રીતે આગળ વધી શકીએ એવી કલ્પના પણ મનમાં લાવશેા નહિ. પ્રતિકૂલતામાં પણ અનુકૂળતા પ્રકટાવવી એ મનુષ્યનું લક્ષણ છે. તમે મનુષ્ય છેા કાયર પુરૂષ નથી. માટે હિમત ધરેા તમારાં પેાતાનામાંજ ઉંડા ઉતરેા આગળ વધવાના સાધનેા તમને એક નહિ પણ અનેક જણાશે.

વિષયાતંર ઘણું થતું હેાવાથી આપણે હવે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. અને આ પ્રકરણને મથાળે લખેલ સૂર્ય સ્નાનની ક્રિયાના સ્વરૂપનેા કાંઇક વિચાર કરીએ પાશ્ચાત્યવાદીઓ તરફથી હાલમાં કેટલેાક સમય થયાં જાહેર થયું છે કે મનુષ્યને આરેાગ્યને માટે સૂર્યસ્નાનની અત્યંત અગત્ય છે સૂર્ય એ સાક્ષાત જીવનજ છે. વનસ્પતિ ઈત્યાદિનું પણ એ સૂર્યનાપ્રકાશના કિરણેાવડે પેાષણ થાય છે. એક છેાડવાને અંધારા એારડામાં રાખ્યેા હેાય અને ભલે પછી તેને પાણી પણ પાવામાં આવતું હેાય તે છતાં તે છેાડવેા કરમાઈ જાય છે. આ નિયમ ઉપરથી મનુષ્યને સૂર્ય પ્રકાશની કેટલી બધી જરૂર છે તે સરળ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે પેાતાના આરેાગ્યને અર્થે અને પેાતાના જીવનને અથે નિત્ય સૂર્યના પ્રકાશના કિરણેાને પેાતાના શરીર ઉપર લેવાં જોઇએ. ખુલ્લા શરીરે રેાજ એ પ્રકાશના કિરણેાને લેવાથી આપણી તનદુરસ્તી જળવાઇ રહે છે.

આ પ્રમાણે આ સૂર્યસ્નાનની ક્રિયા ઘણા લાભને આપનારી છે. એમ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોએ જાહેર કરેલું હોવાથી તે વિદ્વાનોના મતને પ્રમાણુ રૂપ માનનારા મનુષ્યો તેનાથી આશ્ચર્યચકિત થઇ ગયા છે. અને તેઓની બુદ્ધિની મુક્તકંઠે પ્રશંસા કરે છે. પરંતુ આપણા સનાતન ધર્મની યૌગિક ક્રિયાના સત્ય રહસ્યોને જાણનાર પુરૂષોને તેનાથી જરા પણ વ્યામોહ થતો નથી. કેમકે પરાપૂર્વથી ચાલતી આવેલી ત્રૈવર્ણીક પ્રજાની સંધ્યાની ક્રિયામાં આ પદ્ધતિનો સમાવેશ થઇ ગયેલો છે. સંધ્યામાં સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરી તેને અર્ઘ આપવાની ક્રિયા કરવાનુ જે વિધાન છે તે આજ અર્થને સૂચવે છે. એનાથી સહજ્જ આપણા શરીર ઉપર તેની રશ્મિઓ પડે છે. વળી ખરી રીતે સંધ્યા ત્રણ વખત કરવાની હોય છે એટલે ત્રણે વખત સૂર્યની રંશ્મિ શરીર ઉપર પડે છે. આ Sunbath સનબાથ નહિતો બીજું શું છે. પણ દિલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે હાલ તો 'સાપ ગયા અને લીસોટા રહયા' આ સૂત્ર અનુસાર આ સંધ્યાના પ્રયોગમાં અર્ઘ આપવાની ક્રિયાનું પાલન થાય છે. પ્રથમ તો કેટલાક સંધ્યાજ કરતા નથી અને જે ગણ્યા ગાંઠ્યા કરે છે તે ઘરના એક ખુણાની અંદર બેઠા બેઠા આચમની ભરી તરભાણામાં પાણી રેડી સૂર્યને અર્ઘ આપેછે પણ એમ થવું ન જોઇએ યથાર્થ રીતે તો સૂર્યની સન્મુખજ અર્ધ્ય આપવાની ક્રિયા કરવાની છે. અને તેનાથીજ આપણને લાભ થાય છે માટે ક્રિયા કરો તે બરાબર સમજીને કરો સમજ્યા વિના અગડંબગડં કરેલી ક્રિયા કદીજ ફળને આપતી નથી. આકાશ કુસુમાવત તે મિથ્યાજ ગણાયછે અને તે પાછળ કરવામાં આવેલી મહેનત તથા સમય નકામો જાય છે.

પાઠ ૬ ઠેા.

શિવ પંચાયતન.

યેાગના અભ્યાસ પાઠેાનેા ઉદ્દેશ મનુષ્યને યેાગ માર્ગમાં આગળ વધારવાનેા છે તેમ તેને સનાતન ધર્મમાં શ્રદ્ધા રાખતા શિખવવાનેા પણ છે. કેમકે જેને ધર્મ પર શ્રદ્ધા નથી. તેને યેાગના સાધનેા વગેરે સાધવા પ્રતિ પણ, અભિરૂચી થતી નથી અને કદાચ થાય છે તેા તે સાધનેા આપણાં ધર્મ ગ્રંથેામાજ પ્રબેાધેલાં હેાવાથી વિરેાધી નાસ્તિકેા તેમની શ્રદ્ધા હચમચાવી નાંખે છે તેથી તેવા મનુષ્યેા અર્થે સનાતન ધર્મની ધાર્મિક ક્રિયાએાનું વિશેષત્વ બતાવવા અર્થે કેટલાક આવા પાઠેા આપવાનુ યેાગ્ય ગણ્યું છે.

મૂર્તિપૂજાને પેાતાના શ્રેયસની સિદ્ધિને અર્થે આવશ્યક અંગભુત માનતી પ્રત્યેક આર્ય પ્રજા શિવ પંચયતન નામથી ભાગ્યેજ અજાણી હશે ગણેશ અંબા, સૂર્ય, શિવ. અને કૃષ્ણ એ પાંચ મળી શિવ પંચાયતન કહેવાય છે. પ્રગતિના માર્ગમાં આગળ વધવાને માટે તેની ઉપાસનાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે. અને આ પ્રકરણમાં તેમના સંબંધી જીજ્ઞાસુએાને અધિક ઉપયેાગી થઈ પડે એવુ કાંઈક વર્ણન કરવા ધારણા રાખી છે.

ઈશ્વરના નિર્વિકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરેા, મૂર્તિપૂજાની તે શું જરૂર હતી એવા પ્રકારનું માનનાર મૂર્તિપૂજાના નાસ્તિક વાદીએા ભલે પેાતાના કથનને જ્યાં ત્યાં કરે પણ તેની અસર

આશા અને શ્રદ્ધા આદિના ઉચ્ચગુણથી વિભુષિત શુદ્ધ સનાતન ધર્મના મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં લેશ માત્ર પણ થવાની નથી. મૂર્તિને ન માનનાર મનુષ્ય એકદમ છેલ્લે પગથીએ ચઢી જવાની વાતો કરે છે પણ તેઓ એટલું વિચારતા નથી કે એકદમ ટોચ ઉપર છલંગ મારવામાં પડીજ જવાય છે ધ્યાનની એકાગ્રતા અમૂક પ્રતિમાને ધ્યેય સ્વરૂપ રાખ્યા વગર થઇ શકતી નથી જ એક સામાન્ય નીશાન તાકનારા મનુષ્યને પ્રથમ બરાબર અચુક અને ધારેલે સ્થળે નીશાન તાકવાને માટે નજીકમાં નજીક રહેલી વસ્તુને ધ્યાનમાં રાખી નીશાન તાકવું પડે છે. અને જયારે તેમાં તે બરાબર પારંગત થાય છે ત્યારેજ તે ખરો નીશાનબાજ થઇ શકે છે. ત્યારે માયા પ્રદેશમાં પચીને રહેલા એક સામાન્ય મનુષ્યને પોતાના ધ્યાનની એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવાને પ્રતિમાને ધ્યેય સ્વરૂપ લેવી પડે એમાં શી નવાઇ?

પ્રથમ એકડોજ આવડતો ન હોય એવા બાળક આગળ સાતમી ચોપડી મૂકવામાં આવે તો તે શુ વાંચી શકશે તેણે તો ક્રમે ક્રમેજ આગળ વધવું જોઇએ. મૂર્તિ પૂજાનો નિષેધ કરનાર આ બાબત ખરી રીતે સમજતા નથી અને નકામા મૂર્તિપૂજાનું ખંડન કરવાનો ઝુંડો લઇ ઘુમીને પોતાનું અજ્ઞાન ઉઘાડું પાડે છે.

હાથી એ કેવો છે એ નજરે જોયા વગર તેને જે માણસે જોયો હોય તે તેનું ચિત્ર પાડી બતાવે તેમાં સંતોષ માનવોજ જોઇએ. આ પ્રમાણે હોવા છતાં મનુષ્ય તે સમજતાં નથી અને પોતાના મનસ્વિ સ્વભાવ પ્રમાણેજ વર્તન ચાલુ રાખે છે આપણા ભાગવત જેવા પુરાણના ગ્રંથમાં જે ઇશ્વર સ્વરૂપનું સાકાર રૂપે

વર્ણન કર્યું છે તે ઇશ્વરને જ્યાં સુધી આપણે જોયા નથી ત્યાં સુધી તેવા સ્વરૂપે તેમને માનવાજ જોઇએ. ઇશ્વરનું સ્વરૂપ આવું હશે કે કેમ એવી શંકા કરવાનું આપણને પ્રયોજન નથી ભાગવત જેવા પુરાણની કથા કહેનાર સમર્થ મહાત્મા વેદ વ્યાસના પુત્ર શુકદેવજી જેવાએ પણ પરિક્ષીત રાજાની આગળ તેમનું વર્ણન કરેલું છે આ સિવાય પુરાણના બીજા ગ્રંથોમાં પણ ઇશ્વર સ્વરૂપનું સાકાર રૂપે વર્ણન છે પ્રથમના અભ્યાસ-કને તેજ જરૂરનું છે એના વડેજ તેના શ્રેયસની સિદ્ધિ થાય છે.

મનુષ્યને જે કાંઇ બોધ આપવામાં આવે છે તે દેશ કાળ અને સ્થિતિ જોઇનેજ આપવામાં આવે છે તો તે બોધ તેના અંતઃકરણમાં ઉતરી શકે છે. આરંભમાંજ યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતા યુવકને સંસાર નકામો છે. ભોગ એ દુઃખરૂપ છે, વૈરાગ્ય એજ શ્રેષ્ઠ છે એવો ઉપદેશ આપવામાં આવે તો તે તેના અંતરમાં ટકતો નથી અને કદાચ પાત્ર અપાત્રનું જ્ઞાન જોયા વિના કોઇ સન્યાસીના આપેલા બોધથી અને તેના સંસર્ગથી થોડો વખત ટકે છે પણ સમય જતાં ધુંધવાયલા અગ્નિની માફક ફરીથી પ્રકાશી નીકળે છે તેમ એ બોધની અસરનો પણ નાશ થાય છે મૂર્તિપૂજાના વિરોધીઓ પોતાના કથનના સમર્થનમાં વળી એક બાબત એ પણ જણાવે છે કે ॥यतो वाचा निवर्त्तते अप्राप्यमनसा सह॥ ઇશ્વરના સ્વરૂપનું વર્ણન કરતાં વાચા અને મન પણ વિરમી જાય છે એવા એ અગમ્ય અને અગોચર સ્વરૂપ છે તેમને તે આવા છે અને તેવા છે એમ કેમ કહી શકાય એ તો કેવળ નિરાકાર છે અને તે રૂપનું વર્ણન કરવા જતાં જ વાણી અને મન અટકી જાય છે

આ વાત સત્ય છે પણ તે આગળ વધેલા મનુષ્યને માટે છે. યુવાન મનુષ્યને જેમ વૈરાગ્યનો ઉપદેશ ઉંડી અસર કરી શકતો નથી અને કરે છે તો પૂર્વે જણાવ્યું તેમ સ્થાઇ રહી શકતો નથી તેમ આ નિરાકાર સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવા જેટલી યોગ્યતા પણ સાકાર સ્વરૂપનુ ધ્યાન કરવા જતાંજ આવે છે એટલે મૂર્તિપૂજા એ નકામી છે એવું કથન અંતરમાંજ લેવા જેવું નથી. અસ્તુ. આડ વિષયની ચર્ચા કરતાં સ્થિત્યંતર થતું હોવાથી આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ.

ગણેશ શિવ અને શક્તિના પુત્ર ગણેશ છે. આપણા અંતરમાં રહેલું ભાન સ્વત્વ વસ્તુતઃ રીતે અમર્યાદ છે. પણ જ્યારે તેને આપણા હુંપણાથી મર્યાદા આપીએ છીએ ત્યારે તે 'મન' નામની સંજ્ઞા ધારણ કરે છે. મનુષ્યનું મન એ શી વસ્તુ છે. મારા મનમાં અમુક વિચાર ઉત્પન્ન થયો વગેરે આપણે માનીએ છીએ તે મન એ શું છે! વિચાર કરીને જોતાં જણાય છે કે જે મનુષ્યપણાના અભિમાનને ધારણ કરે છે તે મન છે. તેનું સામર્થ્ય અનંત અને અપાર છે. વિજળીના કરતાં પણ મનનો અધિક વેગ છે એમ તેથીજ કહેવામાં આવેછે. આપણામાં રહેલા શિવ અને શક્તિના અંશરૂપેજ એ મન છે અને અધ્યાત્મ દ્રષ્ટિથી એ મનનેજ ગણેશરૂપ કેટલાક વિદ્વાનો તરફથી ગણવામાં આવે છે. દરેક પ્રકારના શુભ કાર્યમાં પ્રથમ ગણેશ પૂજન કરવાથી કામની સિદ્ધિ અનુભવાય છે તેમ સાધના માત્રનો ઉદ્દેશ પ્રથમ મનને સુધારવાનો હોય છે. જેનું મનજ વશ નથી તે સુખનો અધિકારી નથી. અંહિ તંહિ ભટકાં મારતા મનને પોતામાં સ્થિર કરવાનો—પોતાના વાસ્તવ સ્વરૂપનું ભાન કરવાનો

સાધનામાત્રનો ઉદ્દેશ છે. અને એ ઉદ્દેશ પૂર્વક જે સાધના સાધે છે તેનીજ સાધના ફળવતી થાય છે. નહિતો ખારી ભૂમીમાં જે બીજ નાંખવામાં આવે તે કદી પણ ઉગી શકતું નથી તેમ સાધના સાધવા છતાં ફળ પ્રકટતું નથી.

વર્તમાન સમયમાં આપણે ઘણી વખત સાંભળીએ છીએ કે મેં અમુક સાધના સાધી પણ મને ફળ ના મળ્યું. આવીને આવી સાધનક્રમમાં અન્યને નિરૂત્સાહ કરી નાંખનાર વાતો જ્યાં ત્યાં થાય છે. સાધન સાધવા છતાં જ્યારે ફળ ન મળે તો તેમાં સાધનનો દોષ નથી. પણ સાધનાર સાધકનોજ દોષ હોય છે. આ વાતનો નિર્ણય આપણે એટલા ઉપરથી કરી શકીએ છીએ કે જે સાધનક્રમ છે તે આદિ અનાદિ છે. આપણા પૂર્વ કાળના મ્હોટા મહાન પુરૂષોએ પણ તે સાધી ફળને પ્રાપ્ત કર્યાં છે. એટલે એમાં તો શંકા રાખવાનું પ્રયોજનજ નથી. અંગ્રેજી જ્ઞાનપુરૂં સંપાદન ન કરેલું હોય એવા અર્ધદગ્ધ નાસ્તિક વાદીઓ ભલે તેમાં અશ્રદ્ધા ધરે તેમને ભલે તેમાં કુટાવા દો. પાશ્ચાત્ય પ્રજાના વિદ્વાનો પણ જ્યારે હવે આપણા પૂર્વના મહાન પુરૂષોની અને તેમના ગ્રંથોની મુક્ત કંઠે સ્તુતિ કરે છે. ત્યારે આ નાસ્તિકવાદિઓ પણ કાળે કરીને યથાર્થ રહસ્યને સમજતા થશેજ. કુદરત દરેક જગ્યાએ એક સરખું કામ કરે છે. પોતાથી વિમુખ થએલા મનુષ્યને પણ તે વિવિધ સુખ અને દુઃખના પ્રસંગોના અનુભવ કરાવી પોતા પ્રતિ વાળશે એ નિસંશય છે. ÷ આપણે

÷ સુધારાના શિખર ઉપર વિરાજતી અને દુનિયામાં આજકાલ પોતાને મહાનપ્રજા તરીકે ગણાવતી જર્મન પ્રજા કેવળ ભૈાતિક વિષયમાં ઘણી આગળ વધેલી આપણને જણાતી

તો સનાતન ધર્મ વાદિ છીએ તેથી ॥श्रद्धावान लभते ज्ञानं॥ શ્રદ્ધાવાન મનુષ્યજ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરી કરી શકે છે એ ભગવદ્દ વાક્યને આપણા અંતરમાં જાગ્રત રાખવાનું છે.

મનુષ્ય સ્વભાવજ એવો છે કે તે ફળની તાલાવેલી કરે છે. મારવાડની ભૂમીમાં જ્યાં સો હાથ ખોદતા પણ પાણી નથી નીકળતું ત્યાં એક હાથ ખોદીને પાણીની આશા રાખે છે. આ આશા કેવી રીતે પૂર્ણ થાય? એક ગરીબ મનુષ્યની પાસે જઈ લક્ષ રૂપીઆ માંગવામાં આવે તે ક્યાંથી આપી શકે? આ બાબત મનુષ્યે સર્વથી પ્રથમ વિચારવી જોઇએ.

ફળની આશા છોડીદો. નિષ્કામ કર્મ કરો.

॥ कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन् ।
मा कर्मफले हेतु र्मूर्माते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥

આ ગીતા વાક્ય મુજબ મનુષ્યનો અધિકાર ફક્ત કર્મનોજ

હતી. વિજ્ઞાનની વિવિધ શોધોથી તેમજ પોતાના કળા કૌશલ્યથી તેણે ભારતવાસીઓને દિગ્‌મુઢ જેવા બનાવ્યા હતા. પણ અત્રના તત્વવિદ્દપુરૂષો તો એ પ્રગતિ વધારે વખત ટકશે નહિ એમજ માનતા હતા. કેમકે તેમાં ધાર્મિક ભાવના મિશ્રિત નહોતી પોતાનો સ્વાર્થ આવતાં ધર્મને તરત ઉંચો મૂકવામાં આવતો. પરિણામમાં આજનું દારૂણ યુદ્ધ પ્રકટી નીકળ્યું યુદ્ધના અંતમાં એ પ્રજાના વિદ્વાનો પણ ધર્મને પોતાના આવસ્યક અંગ તરીકે ગણીને વિપ્લવમાં ધર્મ:અને નિયમને બાજુએ મૂકી જેના તરફથી અત્યાચારો થયાછે તેવા પુનઃ ન થાય એવા ઉપાયો યોજશેજ. કુદરત સહસાજ સર્વને પોતાના અનુયાયી બનાવશે.

છે. ફળની આશા રાખવાનો નથી. જે નિષ્કામી થઇને-ફળની આશા વગર કર્મ કરે છે તેને ફળ તો પરમાત્મા આપે છે જ.

આજકાલ સાધન સાધનાર મનુષ્યોના જીવનને જુઓ. ફળની આશા રાખ્યા વગર તેમણે ક્યા સાધનને કર્યું છે. કોઇને ધનની, કોઇને સ્ત્રીની કોઇને પુત્રની એમ વિવિધ આશા સર્વના અંતરમાં હોય છે જ આવી કામનાયુક્ત સાધનભક્તિ વડેજ ઇપ્સિતાર્થ વહેલા સિદ્ધ થતા નથી તેથી આશાને છોડી દો. પરમાત્મા ઘટ ઘટ વ્યાપીછે સર્વના હૃદયની વાતને તે જાણે છે. તમારા કહ્યા વિનાજ તમારી ઇચ્છા તે જાણે છે અને તે પૂર્ણ કરવી તેમના હાથ ઉપર છે તે પૂર્ણ કરશેજ એવી દૃઢ શ્રદ્ધા રાખો અને તમે કર્મ કર્યા કરો નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તમે તમારા ઘરના છેટે ખુણે ભરાઇ બેઠા હશો ત્યાંથી પણ તમને શોધી કાઢી પરમાત્મ શક્તિ તમારી અભિલાષાને પૂર્ણ કરવા રૂપી વરમાળા તમારા કંઠમાં આરોપશે જ.

અમે નિષ્કામ ભક્તિ કરીએ છીએ છતાં અમારા ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ કેમ થતા નથી ? વ્યાવહારિકી ઉપાધિ પણ કેમ ટળાતી નથી? એક વર્ષ અથવા બે વર્ષથી અમે ભક્તિ કર્યા કરીએ છીએ તે છતાં અમને નિષ્ફળતાજ કેમ મળે છે? આવાં વાક્યો બોલતાં આપણે ઘણાના મુખમાંથી સાંભળીએ છીએ તેથી તેનુ સમાધાન કરવું યોગ્ય છે.

સ્કુલમાં ભણતા પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીને પાસ થવાની ઇચ્છા હોય છે એ પાસ થવાની ઇચ્છાને લીધેજ તે પોતાનો અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખે છે. પરંતુ જ્યારે પરિક્ષક પરિક્ષા લેવા આવે છે ત્યારે કાંઈ પ્રત્યેક વિદ્યાર્થી પાસ થતા નથી કેટલાક નાપાસ પણ થાય

છે. એક વર્ષ સુધી અભ્યાસ તો પ્રત્યેક વિદ્યાર્થીએ કર્યો હોય છે. છતાં પરિક્ષક વિદ્યાર્થીના અભ્યાસની પરિક્ષા કરતા હોવાથી તેમાં ચૂકી જનાર વિદ્યાર્થીને નાપાસ કરે છે. આ પ્રમાણે થાય છે ત્યારે બીજે વર્ષે તે નાપાસ થનાર વિદ્યાર્થી નિરાશ બની જાય છે તો તે પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધી શકતો નથી પણ પોતાની ભુલ થઇ તે વિષયને અભ્યાસ કરી પાછો તાજો કરે છે તો તે પાસ થાય છે. પરમાત્માની ભક્તિ કરનારના સંબંધમાં પણ આજ નિયમ પ્રવર્તે છે. ભક્ત ભક્તિતો કરે છે પણ માત્ર તે ઉપરની છે કે ખરી છે તેના સંબંધમાં પરમાત્મા તે ભક્તની પરિક્ષા કરે છે. તેને પોતાની ભક્તિમાંથી ચલિત કરનાર વિવિધ દુઃખના પ્રસંગો આપે છે ભક્ત તેનાથી ગભરાતો નથી અને પોતાના માર્ગમાં ચાલુજ રહે છે તો પછી તેને મોહ પમાડવાના પ્રયત્ન પણ કરી જુએછે. અપ્સરાના વૃંદો આવી પૂર્વકાળમાં ઋષિઓના તપનો ભંગ કરતાં વગેરે વાતો આપણા પુરાણના ગ્રંથમાં ઘણી પ્રસિદ્ધછે. ભક્તિનેજ પોતાનું સર્વસ્વ માનનાર મનુષ્યે પોતાના માર્ગથી લેશ પણ ચળવાનું નથી. તેણે તો રાજા × યુધિષ્ઠિરની મફક આગળને

× યુધિષ્ઠર રાજા જ્યારે પોતાના ભીમ, અર્જુન, સહદેવ, નકુલ, આદિ બંધુઓ તેમજ સતી દ્રૈાપદિ સાથે સ્વર્ગે જવા ગયા ત્યારે પાછળથી એ માર્ગમાં ચાલી ન શકવાને લીધે તેમના ભાઇઓએ તેમજ દ્રૈાપદિએ અનુક્રમે ઘણાં કરુણ સ્વરે બુમ પાડી હતી પણ યુધિષ્ઠરે તેમને આગળ વધવા જણાવેલું. પરંતુ પોતે કાંઇ તેમને માટે પાછું ડગ ફેરવ્યું નહોતું. પરિણામમા તે સ્વર્ગે પહોંચ્યા હતા. સત્યનો માર્ગજ એવો છે કે તેમાં પાછું ડગ ફેરવાયજ નહિ આ કથા મહાભારતના સ્વર્ગારોહણ પર્વમાં વિસ્તારથી છે.

આગળજ વધવાનું છે દુઃખથી ગભરાવું નહિ અને હિમ્મત રાખી પોતાના માર્ગમાં આગળ વધવું. પરમાત્મા એથી પ્રસન્ન થાય છે અને આપણને પોતાના કરી સ્થાપે છે. અંતે આપણે કૃતકૃત્ય થઇને રહીએ છીએ.

બીજી સઘળી પ્રવૃત્તિ છોડી દો. કોઇપણ સમયે ઇષ્ટને વિસારો નહિ. પરમાત્માનું નામ એવું છે કે તે ખાતાં, પીતાં, ઉઠતાં બેસતાં સાજે માંદે સર્વ વખતે સ્મરી શકાય છે. કંઇ કંઇ પાપીઓએ પોતાના જીવનનો ઉધ્ધાર એ નામ સ્મરણથી કર્યો છે. પરમાત્માના સ્વરૂપને મતિમાં દૃઢ કરો, તેનાથી તમારામાં કાંઇ નવીન બળનોજ સંચય થશે તમે તેમાં તન્મય થાઓ. તેનાથી સામર્થ્ય માત્રના તમે રાજા બનશો. પછી તમારે કોઇ આગળ દીન કે દુઃખી રહેવાનું નહિ રહે.

પ્રકરણને મથાળે આપેલા મૂળ વિષયને છોડી આપણે ઘણાં આડા ઉતરી ગયા છીએ તેથી હવે આપણી ચર્ચા ઉપયોગી હોવા છતાં પણ તેને અટકાવી મૂળ તરફ પાછા વળીએ છીએ.

પૂર્વે જણાવી ગયા તેમ ગણપતિના સ્વરૂપને આપણા મનના સ્વરૂપ સાથે એકજ ઘટાવવાની વાત તો આપણે સ્વીકારી છે તો હવે તે સંબંધી અધિક વિચાર કરીએ.

કથાનકમાં આવે છે કે ગણપતિનું માથું આદિ અનાદિ તો શિવ શક્તિમય હતું. તે મસ્તક કપાઇ ચંદ્રલોકમાં ગયું ત્યારે હાથીની સુંઢ સાથેનું માથું તે અસલ મસ્તકને ઠેકાણે મૂકાયું. આ પણ એક સ્વરૂપ સૂચક છે. હાથી પશુરૂપ છે. રંગે શ્યામ છે. તેમ જગતનું બાહ્ય સ્વરૂપ તમસ નામના ગુણરૂપ ધર્મથી બને

લું છે. અને તેને આપણા મનરૂપી ગણપતિએ મસ્તકરૂપે ધારણ કર્યું છે. વ્યવહારના બાહ્ય પદાર્થોની અપેક્ષાથી તે પરવશ બની ગયું છે. પોતાના શુદ્ધ સ્વરૂપને ભુલી પોતે કલ્પી લીધેલા અજ્ઞાનવશ બાહ્ય પદાર્થોમાંજ તે ભ્રમણા કર્યા કરે છે. અને ભગવાન શંકરાચાર્યે કહ્યા પ્રમાણે पुनरपि जननम् पुनरपि मरणम् पुनरपि जननि जठरे शयनम् એ વાક્ય અનુસાર સંસાર ચક્રમાં પુનઃપુનઃ અટવાયા કરે છે. આ અટવાવાને દૂર કરવા–અર્થાત્ સંસારથી તરી જવા માટેજ મનરૂપ ગણપતિને પોતાના યથાર્થ સ્વસ્વરૂપનું ભાન કરાવવા વ્યવહારમાં ગણપતિનું પૂજન આવશ્યક મનાય છે.

આ ગણપતિને બુદ્ધિ અને સિદ્ધિ નામની બે સ્ત્રી છે. જે સ્ત્રી પતિને ધર્મના ઉચ્ચશિખર પ્રતિ ગમન કરવામાં સહાયભુત થાય તેજ યથાર્થ સહધર્મચારિણી પત્ની છે. દુરાચારગામી થએલા પતિના જીવનને સુધાર્યાના અનેક સન્નારીઓના દ્રષ્ટાંતો આપણને મળી આવે છે. ચુડાલાએ પણ પોતાના પતિને બોધ આપી ધર્મના રહસ્યનું સ્ફોટન કર્યું હતું તે વાત સુવિદિતજ છે. આ બુદ્ધિ અને સિદ્ધિ નામની સ્ત્રીને લક્ષ્ય અને લાભ એ બે પુત્રો છે. એ પણ સ્વરૂપસૂચકજ છે. આ આપણા મનરૂપ ગણેશ ભગવાનને ઉંચ્ચ સ્થિતિએ પહોંચાડનાર આ બે તેની પત્નીઓજ છે. મનરૂપ ગણેશ વાસ્તવે પરમતત્વમાંથી ઉદ્‌ભવેલા હોવા છતાં ઉપાધિજન્ય મિથ્યા વિષયાદિમાં વિવશરૂપે ભરાઇ પશુપણાને પામ્યાં છે. તેને તેમાંથી મુક્ત કરવા આ સિદ્ધિ બુદ્ધિ પત્નીનો તથા લક્ષ્ય લાભ પુત્રનો પ્રયાસ છે. એક જ્ઞાન શક્તિના અને બીજો ક્રિયા શક્તિના પરિણામરૂપ છે. આ બંને

શક્તિઓના સ્વરૂપનું અનુસંધાન લક્ષ્ય અને લાભવડે થાય છે. તે મર્યાદિત દિશાંમાં છે ત્યારે તેને અમર્યાદિત કરવા પ્રતિની પ્રવૃતિ મુમુક્ષા ઉદ્ભવે છે અને તે દ્વારા શિવશક્તિનું અનુસંધાન થાય છે તે થતાં જીવન પ્રદિપના પ્રકાશનો ઝળકારો થાય છે. અને આ પ્રકાશનો ઝળકારો સહજ પણ અનુભવમાં આવતાં આખું જીવનજ બદલાઇ જાય છે. મન જે સ્વભાવથી નીચી ભૂમિકાપ્રતિ વળવાના સ્વભાવવાળું વિષયોની લોલુપતાથી ચઇ ગએલું હોય છે તે સ્વરૂપાગામી થાય છે. તેની કાળાશ દૂર થાય છે. અને નવજીવન ઉભરાઇ રહે છે.

વિષ્ણુ. આ આખું જગત જેની સત્તાવડે ચાલે છે તે વિષ્ણુ ભગવાન છે. જ્યારે જ્યારે ધર્મનો નાશ થાય છે અને અધર્મની વૃદ્ધિ થાય છે ત્યારે તે પોતે અવતાર ધારણ કરે છે. અને ધર્મની પુનઃસ્થાપના કરે છે અને સાધુ જનોનું પરિત્રાણ કરે છે.

यदायदाहि धर्मस्य ग्लानि र्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम ॥
परित्राणाय साधूनां विनाशाय च दुष्कृताम् ।
धर्मसंस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ॥

भगवद्गीता.

સમગ્ર વિશ્વમાં એજ અંતર્યામી ઇશ્વરની સત્તા પ્રવર્તે છે. એક વખત સર્વ દેવોમાં મ્હોટું કોણ એવો દેવતાઓની સભામાં પ્રશ્ન ઉઠતાં ભૃગુઋષિએ તે પરીક્ષા કરવાનું માથે લીધું હતું પ્રથમ કૈલાસમાં શંકર ભગવાન પાસે જઈ ક્રોધ કરી ગાળો દેવા લાગ્યા એટલે તરતજ શંકરભગવાન ક્રોધને વશ થઇ ત્રિશૂળ લઇ દોડ્યા

યોગના અભ્યાસ પાઠો.

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति ॥
श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात् ।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः ॥

જ્યારે જ્યારે ધર્મનો નાશ થાય છે ત્યારે એ ધર્મનું સંરક્ષણ કરવા હું અવતાર ધારણ કરૂં છું.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

ત્યાંથી બ્રહ્મલોકમાં બ્રહ્મા પાસે ગયા અને પૂર્વવત કર્યું બ્રહ્માએ પોતાની રજોગુણી પ્રકૃતિ ને લઈ સામો જવાબ આપ્યો. એટલે પછી વિષ્ણુ લોકમાં જઈ વિષ્ણુને પણ ગાળ દેવા લાગ્યા છતાં પોતાની સત્વ-ગુણી પ્રકૃતિથી વિષ્ણુભગવાન કાંઇજ બોલ્યા નહિ. એટલે તેમને વિશેષ ચીડવવાના હેતુથી છાતીમાં લાત મારી. પણ જયાં શુદ્ધ સત્વજ પ્રવર્તે છે ત્યાં ક્રોધ ક્યાંથી હોય ? વિષ્ણુ ભગવાન ઉલટા તે ઋષિના પગ ચાંપવા લાગ્યા અને બોલ્યા કે ઋષિવર્ય ક્ષમા કરજો મારી છાતીના કઠણ હાડકાં આપના સુકોમળ પગને વાગ્યાં હશે. ભૃગુઋષિની ખાત્રી થઇ ગઇ કે સર્વથી મોટા વિષ્ણુ ભગવાનજ છે. દેવતાઓની સભામાં જઇ તેમણે પોતાનો વૃતાંત અને અભિપ્રાય જાહેર કર્યો અને સર્વોપરીપણું વિષ્ણુ ભગ-વાનને અપાયું. આ વિ'ણુ ભગવાન અંશ રૂપે ચૈતન્ય તત્વથી આપણાં શરીરમાં વ્યાપી રહ્યા છે. એ ચૈતન્યને લીધેજ આપણે ક્રિયા કરવા શક્તિમાન થઇએ છીએ અને જ્યારે એ તત્વનો નાશ થવાનો સમય આવે છે ત્યારે વ્યવહારમાં પણ વિષ્ણુ ચર-ણામૃત અંતકાળવાળા માણસને આપવાનો રિવાજ છે.

વિષ્ણુ ભગવાનની પૂજા દ્વારા ચૈતન્ય અંશ જે વિષ્ણુત ત્વમયજ છે તેનો અધિક અધિક આપણામાં આવિષ્કાર થાય તે રહસ્યને સૂચવાય છે.

સૂર્ય શરીરયંત્રમાં અત્યંત વિસ્મય પમાડે તેવાં કાર્યો કરાય છે. જીવનવ્યાપાર ચાલે છે ત્યારે ભિન્ન ભિન્ન અંગોમાં ભિન્ન ભિન્ન કાર્ય ધમધોકારપણે ચાલ્યા કરતાં હોય છે. એને લીધે કેટલાક અણુઓ શરીરમાં રહેલા 'સેલ્સો' જીર્ણાવસ્થામાં આવે છે તેને સ્થાને નવા અણુઓ રચવાનું કામ આપણા શરીરમાં રહેલું

સૂર્યતત્વ કરે છે. અને તેથી સૂર્યની ઉપાસના પણ ઇષ્ટ મનાઇ છે.

શિવ અને શક્તિના પૂજન દ્વારા પણ શરીરમાં રહેલા શિવ શક્તિના અંશેાને જાગ્રત કરવાના છે. અને એ અંશેા જ્યારે બરાબર જાગ્રત થાય ત્યારે આપણે જીવ મટી શિવ બનીએ છીએ. મનુષ્ય જન્મની સાર્થકયતા તેમાંજ છે. અને તે ભવાટવિના ફેરાથી મુકત થાયછે. અને એ પ્રમાણે શિવ પંચાયતની પૂજા દ્વારા આપણે આપણા આધ્યાત્મિક અર્થને સિદ્ધ કરવાનેાછે અને તેની સુગમતા અર્થે એમનુ પૂજન કરી વારંવાર એ લક્ષણેા જાગ્રત રાખવાનીછે.

પાઠ ૭ મેા.

યેાગજ્ઞાન માર્ગ પ્રશ્નાવળી.

અભ્યાસમાર્ગમાં પ્રીતિવાળા અને યેાગવિદ્યામાં ઉંડા ઉતરવા ઇચ્છનાર જીજ્ઞાસુ મનુષ્યના ઉપયેાગ અર્થે આ પાઠની યેાજના છે. તેમાં અભ્યાસકેને થએલા અનુભવ, એ માર્ગની સાધના સાધતાં પડતી અડચણેા, શંકાએા વીગેરેના સ્વરૂપેા તથા તેના સમાધાનેા આપવા યત્ન કર્યો છે. જીજ્ઞાસુએાને તે અધિક ઉપયેાગી થઇ પડશે એવી આશા રાખી શકાય છે.

પ્રશ્ન. ૧ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી શરીરમાં વિર્ય ખેંચાઇ દરેક અવયવેા બળવાન બને તેવી ક્રિયા છે એમ પ્રાણાયામ આ. ૨ માં દર્શાવાયું છે તેા તેનું સ્વરૂપ આપશેા.

ઉત્તર. આ પુસ્તકનો પાઠ ૮ મો નવજનનક્રિયા નામનો વાંચવાથી તેનું સર્વ સમાધાન થશે.

પ્રશ્ન. ૨ યોગની ક્રિયાઓમાં અદ્દભુત સામર્થ્ય રહેલું છે એમ તમે વારંવાર જણાવો છો અને મનુષ્યને જે જોઇએ તે એનાથી પ્રાપ્ત થાય છે એમ કહો છો તો મારે હાલ કન્યાદાન દેવા નિમિત્તે રૂા. છશેાની જરૂર છે તો તેને માટે કઇ ક્રિયા કરવી તે જણાવશો.

ઉત્તર. આવાને આવા પ્રશ્નો ઘણા તરફથી પૂછવામાં આવે છે કેટલાક પોતાના ધંધાની ઉન્નતિ અર્થેના ઉપાયો પૂછે છે. કેટલાક આરોગ્ય પ્રાપ્તિના ઉપાયો પૂછે છે અને આ પ્રમાણે પોતાને વ્યવહારમાં સહજ પણ પ્રતિકૂળતા જણાતા તરતજ તેને ટાળવા શું કરવું અને અધિક રૂપિઆ શી રીતે મેળવવા વગેરેના પ્રશ્નો પૂછ્યા કરે છે.

યોગની ક્રિયામાં અદ્દભુત સામર્થ્ય રહેલું છે એ વાત તો ખરી છે પણ તે ક્યારે? જ્યારે તેમાં તન્મય થઇ એકાગ્ર ચિત્તે તે બરાબર સાધવામાં આવે ત્યારે. અને આવી ક્રિયાઓ હાલ કોણ સાધે છે? આખો દિવસ અને રાત્રી વ્યવહારની જાળમાં રચ્યા પચ્યા રહી ફક્ત પા અથવા અડધો કલાક સાધના કરી તેનાથી મહાન ફળની આશા રાખવી એ શું યોગ્ય ગણી શકાય છે ખરૂં કે? મારવાડની ભૂમીમાં એક હાથ ખાડો ખોદી પછી પાણીની આશા રાખવી એ દુરાશાજ છે. કેમકે તે ફળવતી થતીજ નથી તેમ આવી સાધના ફળવતિ ક્યાંથી થાય? જેમ શરીરે સોજા આવેલું શરીર કાંઇ જાડું ગણી શકાતું નથી તેમ આવી પા અથવા અડધો કલાક ક્રિયા કરી પછી વ્યવહા

રમાં હાવે તેવી કરણી કરવી એ યોગ્ય ગણાતી નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી જે ક્રિયા કરો તેને અનુરૂપ તમારી પ્રવૃત્તિ પણ રાખો નકામા કાથા કબલા છોડી દો. અસત્ય વાણીને તિલાંજલિ આપો અને વ્યવહારનું કાર્ય કરતાં છતાં પણ વૃત્તિ પરમતત્વ સાથે અનુસંધાન વાળી રાખો જો આ પદ્ધતિને અનુસરશો તોજ તમારી ક્રિયા ફળને પ્રકટાવવા સામર્થ્યવાન થશે. નહિ તો તે સાધવા પાછળનો સમય અને મહેનત નકામી જશે.

ભક્તિના બે પ્રકાર છે. એક સકામ ભક્તિ. અને બીજી. નિષ્કામ ભક્તિ. આ બંનેમાં બીજી ભક્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ છે. ભગવદ્ ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે પણ એજ ભક્તિના વખાણ કર્યાં છે. ફળની આશા રાખ્યાં વગર ક્રિયા કર कर्मण्येवाधिकारस्ते माफलेषु कदाचन તારો અધિકાર ફકત કર્મમાં છે. ફળની ઇચ્છા રાખ્યા વગર કર્મ કર્યો જા. ફળ તો તને આપો આપ મળશે. આ વાક્ય સુપ્રસિધ્ધ છે, તેને બરાબર લક્ષમાં રાખો અને પ્રવૃત્તિ કરો એટલે તમારો વિજય જ છે.

પ્રિય ભાઇ! યોગનાં સાધનો સાધવાથી મનુષ્યને જે જોઇએ તે મળે છે એ વાત તમે વાંચી તો ખરી પણ તેથી કાંઇ તમને તમારી જોઇતી વસ્તુ મળી જવાની નથી. દરિયાને કિનારે મોતીની મોટી મોટી વાતો કરનાર મનુષ્ય જેમ મોતી મેળવી શકતો નથી કેમકે તેને મોતી મેળવવા હોય તો દરિયામાં ડુબકી મારી છેક તળીએ જઇ મોતી લઇ આવવાં પડે છે તેમ યોગના સાધનો સાધી અનુભવમાં ઉતારી સામર્થ્ય મેળવવાનાં હોય છે.

સૂર્યનો પ્રકાશ સર્વત્ર વ્યાપક હોવા છતાં આપણે એક અંધારા ઓરડામાં બેસી સૂર્યનો પ્રકાશ જ નથી એમ જણાવીએ

તો તેમાં આપણેાજ દોષ છે. તેમ યેાગના સાધનો સાધવા છતાં આપણે સામર્થ્યો મેળવ્યા વગરના રહીએ તો તેમાં પણ આપણેા પોતાનેાજ દોષ છે તે કેવી રીતે તેનો કાંઇક વિચાર કરીએ.

જુઓ તમારા સામેના ઘરમાંજ પેલા મગનલાલભાઇ રહે છે પોતે ધર્મનિષ્ઠને નિત્ય સવારમાં નાહી ધેાઇ મંત્ર જાપ કરવા બેઠા છે. પોતાના નિત્યના નિયમ પ્રમાણે આજે પણ તેઓ બેઠા છે. પણ જુઓ આ સામેથી તેમના પરમ મિત્ર ભાસ્કરરાવ આવે છે. અને બંનેને નીચે પ્રમાણે વાર્તા થાય છે.

ભાસ્કરરાવ ભાઇ પાર્લામેન્ટની નવી ચુંટણીમાં મી. લેાઇડ જ્યેાર્જ જ પાછા વડા પ્રધાન ઉપર કાયમ રહ્યા હો કે!

મગનલાલ, એમકે! ત્યારે તો કંઇક ઠીક થયું પણ મી. મેાન્ટેગુનું શું થયું!

ભાસ્કરરાવ, " હાલ તરત તો તેઓ પોતાના હોદ્દા ઉપર કાયમ છે પણ " નવી વરણીમાં મી. મેાન્ટેગુની સાથવાળા ઘણા ખરા ઉડી ગયા છે "

મગનલાલ " ત્યારે એમ હોયતેા તો તમારી વાત સત્ય ઠરે ખરી "

આ પ્રમાણે વાર્તાનો પ્રવાહ અસ્ખલિતપણે ચાલ્યેા જાય છે. અને મગનલાલભાઇના હાથમાં માળા છે તેના મણકા ધીમે ધીમે મૂકાતાં જાય છે.

આને આ પધ્ધતિથી મંત્ર જાપની ક્રિયા મગનલાલભાઇ આજે દશ વર્ષથી કરે છે પણ તે ફળવતી થતી નથી. અને આજ પ્રમાણે તેઓ એકલાજ કરે છે એમ નથી પણ સેંકડે નેવું ટકા ક્રિયાને કરનાર મનુષ્ય મળી આવે છે કેાઇ કહી શકશે કે આવી ક્રિયા ફળવતી થાય છે.!

પ્રિયભાન ! વસ્તુ સ્થિતિ આ પ્રમાણે હોવાથી યોગના સાધનો સાધવાની અથવા બીજી જે કાંઈ પારમાર્થિક ક્રિયા કરો તે રસપૂર્વક એકાગ્રતાથી બરાબર તેમાં જોડાઇને કરો. તે કરતી વખતે તમારા અંતરનું તટસ્થ રીતે નિરિક્ષણ કરીને જોશો કે તેમાં બીજો કાંઇ વિચાર તો નથી આવ્યો. કદાચ આવે તો તત્કાળ તેને દૂર કરજો અને બળપૂર્વક ક્રિયામાં યોજાજો. એમ કરવાથી ધીરે ધીરે તમે આગળ વધી શકશો.

એવું પણ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે મનુષ્ય હું પોતે ઉન્નતિને અર્થે અમુક કરીશ અને અમુક નિયમ પાળીશ એવું કથન તો ઘણા ખરા પ્રસંગોમાં કરે છે પણ અનુભવમાં કાંઇજ આગળ વધેલો હોતો નથી. મોટા ઉપદેશક થઇ સભાઓમાં વ્યાખ્યાન આપનારના જીવનચરિત્રો પણ કલુષિત હોય છે, દીપક જેમ અન્યને પ્રકાશ આપે છે પણ પોતાની પાછળ તો અંધકારનેજ રાખે છે, એ ન્યાયે તેમનાં વર્તન હોય છે, એ અત્યંત શોચનીય છે.

નિર્લોભતાની વાતો કરનાર અને ધનને દુઃખનું મૂળ જણાવનાર મનુષ્યની વૃત્તિમાં રૂપૈયાના ખનનનન અવાજ સાંભળી કેવા ભાવ પ્રકટે છે !

ક્રોધ એ અવનતિ કરનાર છે એમ બરાબર રીતે સમજનાર મનુષ્ય પોતાનેજ દુર્જન મનુષ્ય આવી ચાર પાંચ ગાળ દઇ જાય તે વખત પોતાના ક્રોધને કેટલો વશ રાખી શકે છે !

પરસ્ત્રી નર્કનું દ્વાર છે એમ કહેનાર મનુષ્ય પરમરૂપવતિ લલનાના એકાંતમાં નુપૂરઝણકાર યુક્ત પગરવ અને ભ્રકુટી કટાક્ષથી પોતાનો સંયમ કેટલે અંશે જાળવી શકે છે, !

સદા સર્વદા નિંભયતાની વાત કરનાર મનુષ્ય પોતાનાજ ગામમાં કાંઇ ભયનો પ્રસંગ આવતાં કેવા થરથર કંપે છે અને ત્યાંથી ઉભી પૂંછડીએ નાસવાનો રસ્તો શોધે છે

આવાંને આવાં સેંકડો ઉદાહરણો અત્રે આપી શકાય છે અને તે સર્વેનું તાત્પર્ય એકજ છે કે મનુષ્યોને વાણી વર્તન વીચે કરોડો ગાઉનું અંતર હોય છે. તેઓ મહોડેથી તો સો ગજ ભરનાર હોય છે પણ વેતરતા પા ગજ પણ નથી. આવા મનુષ્યો ઉન્નતિને શી રીતે પામી શકે એજ વિચારવાનું છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી તમારા પત્રના જવાબમાં હવે એટલુંજ લખવાનું છે કે યોગના સાધનો મનુષ્યોને જે જોઇએ તે આપે એવાં છે ખરાં પણ તે યથાર્થ રીતે સાધવામાં આવે ત્યારેજ? તમારી પ્રતિકૂળતા તમે જે પ્રમાણમાં સાધનાભ્યાસી હશો તે પ્રમાણમાં શમી જશે એ ખાત્રી પૂર્વક માનજો. અને આ માનવાનું તે બહારનું નહિ પણ અંતરના ઉંડાણનું હોવું જોઇએ.

પ્રશ્ન સાન્ટાક્રુઝથી રા. રા. બેરામજી પી. માડન નીચેનો ખુલાશો પૂછે છે.

મનુષ્યનું આયુ ય આ બાકી દિવસો, મહીનાઓ અને વરસોનુંજ નીર્માણ થએલું હોય છે કે અમુક શ્વાસોશ્વાસનું. તે આપની જાણમાં હોય તો બે શબ્દ ખુલાસાથી લખી જણાવશો.

ઉતર એક નાનું તરતનું પ્રસવેલું બાળક જ્યાંથી શ્વાસોશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે ત્યાંથી એના જીવનની શરૂઆત ગણાય છે. આ જીવનનો જ્યારે એ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બંધ થાય છે ત્યારે અંત આવેલો મનાય છે. અને આ ઉપરથી એટલું ચોક્કસ સિધ્ધ થઇ શકે છે કે શ્વાસોશ્વાસ એ મનુષ્યના

જીવનનો આધાર ભૂત ક્રિયા છે. અંતકાળ સમીપ આવેલા મનુષ્યને માટે પણ એમ કહેવામાં આવે છે કે ભાઈ એના જેટલા શ્વાસ બાકી છે તે પુરા કરે છે.

મનુષ્યના કર્મ અનુસાર આ શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યા ઇશ્વર તરફથી તેને માટે તેના પ્રમાણમાં મૂકાયલી હોય છે. અર્થાત્ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જણાવીએ તો જેટલા મનુષ્યના શ્વાસોશ્વાસ તેટલું તેનું જીવન પોતાનાજ પ્રારબ્ધ અનુસાર કોઇને ૨૫ લાખ શ્વાસોશ્વાસનુ તો તો કોઇને પચાસ લાખનું એમ જીવનનિર્માણ થએલું હોય છે.. યોગ માર્ગની મુખ્ય ક્રિયા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી શ્વાસોશ્વાસ જેટલો સમય રોકી શકાય તેટલો તે રોકનાર મનુષ્યનુ જીવન વૃદ્ધિને પામે એ દેખીતુંજ છે અમુક મહાત્મા સમાધી કરી બેસી રહે છે, અને ૭ મહીને ઉઠે છે, વીગેરે વાતો સાંભળીએ છીએ તેમાં અશકય જેવું કશુંજ નથી એટલુંજ નહી પરંતુ એવા એવા સમાધિ સપન્ન મહાત્માઓનું આયુષ્ય પણ વૃધ્ધિને પામે છે આપણે પણ જો તેને સાધીએ તો આપણા જીવનને દીર્ઘ કરી શકીએ એમાં શંકા નથી,

પ્રશ્ન ઉમરેઠ નિવાસી જોશી સાંકળલાલ મોતીરામનો પ્રશ્ન નીચે પ્રમાણે છે. ઘણા ગ્રંથોમાં જમણુ પાસુ દબાવીને સુવાનું લખ્યું છે, પણ નાડીચક્રના નિયમ પ્રમાણે દિવસના ચંદ્રનાડી અને રાતના સૂર્ય નાડી જોઇએ એમ ઘણાનો અભિપ્રાય છે જમણું પાસુ દબાવીને સુવાથી ચંદ્રનાડી ચાલે છે અને ડાબુ દબાવી સુવાથી સૂર્ય ચાલે છે તો કઇ બાજુએ સુઇ રહેવું.

ઉત્તર. પોતાને જે બાજુ સુવાથી સુખ ઉપજી શકે એ બાજુ સુઇ રહેવું. સાધન માત્રનો ઉદ્દેશ મનુષ્યને સુખ આપવાનો છે

કષ્ટ સહી સહી કરેલાં સાધનોથી મનુષ્યમાં શમ દમ તિતિક્ષા આદી ગુણોની વૃધ્ધિ કાયમ રાખો છે એ વાત ખરી છે પણ આજ વર્તમાન સમયમાં એવા સાધનો લોકરૂચીને પાત્ર થાય એવી આશા ભાગ્યેજ રાખી શકાય છે. ઉચ્ચસુખની આશાએ મનુષ્ય તે સાધવા પ્રથમ તત્પર તો થાયછે પણ સાધનમાં જરા કષ્ટ નો અનુભવ થતાં તેને પડતું મૂકે છે આવા મનુષ્યને માટે પ્રથમ સાધનમાં પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવા કેટલાક વ્યવહારમાં સરળતાથી ઉતારી શકાય એવા સાધનોની સાંપ્રત સમયમાં આવસ્યકતા રહેછે તે સાથે એટલું પણ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે સહજ પણ કષ્ટ સહયા વિના મહોટા ફળની આશા રાખવી એ પણ વ્યર્થજ છે જે જે મનુષ્યોએ પોતાના જીવનને ઉંચાં શ્રેણીમાં મૂકયું છે તેમને પ્રથમ તો કસોટીની વેદી આગળથી પસાર થવુંજ પડયું હતું

યોગશાસ્ત્ર વિશેષ કરીને તેના અભ્યાસકની શરીર શુધ્ધિ ને પ્રથમ સાધે છે અને તેમ હોવાથી તેની પ્રક્રિયાઓ આરંભના અભ્યાસકને તો જરા કષ્ટકર ભાસેછે જ પણ અભ્યાસ થતાં તે સુખ રૂપ લાગે છે આ નિયમને લક્ષમાં રાખી અભ્યાસક પોતાનો અભ્યાસ કોઈ યોગ્ય અનુભવીને સમીપ આગળ વધારે તો નિસંશય રીતે આગળ વધી શકે.

દિવસના ચંદ્ર નાડી અને રાત્રીના સૂર્ય જોઇએ એમ જે તમે તમારા પત્રમાં જણાવો છો તે પણ સત્યજ છે ભગવાન સૂર્યનારાયણનો પ્રકાશ દિવસના હોય છે સૂર્ય એ જીવન તત્વ છે એટલે દિવસે તો એ જીવન તત્વ આપણા શ્વાસોશ્વાસ દ્વારા આપણને મળે છે પણ રાત્રીના સૂર્યના પ્રકાશનો અભાવ

હોવાથી સૂર્ય નાડીજ ચાલવી જોઇએ અને અમારા અભિપ્રાય પ્રમાણે ડાબી બાજુનું પડખું દબાવીને સુવું એજ ઉત્તમ છે

પ્રશ્ન મુંબઇથી રા. જોશી મેઘજી પુરૂષોત્તમ પોતાના પત્ર દ્વારા નીચે પ્રમાણે પૂછે છે.

મને યેાગ તથા પ્રાણાયામનો ઘણો શોખ છે. ત્રાટક વિગેરે શીખવાની મને ઘણી હોંશ :છે પણ મને કોઇ પાકો ગુરૂ મળતો નથી એટલે તે વાત મેં છોડી દીધી છે, પણ હજુ મને કોઇ રસ્તો બતાવવાવાળો મળે તો શીખવાની ઉમેદ છે, કેમકે તેથી શરીર શુદ્ધિ તથા બાહ્ય અંતરની પણ શુધ્ધિ તેમજ તેજ કાંતી કૈાવત વિગેરે આવે છે. મન સ્થિર રહે છે વગ્રા તેનો અભ્યાસ આગળ વધતાં જ્ઞાનમાં પણ તેનાથીજ વધાય છે. આત્મજ્ઞાન તેનાથી પેદા થાય છે માટે તમે એ વિષે જે જાણતા હોય તે મને જણાવશો.

ઉત્તર સુખને આપનાર યેાગ વિદ્યા તરફ તમને આટલો પ્રેમ જોઇ આંનદ થાયછે. ઉન્નતિ પ્રાપ્ત શી રીતે થાય એ જા ણવાની અને તે જાણ્યા પછી તેને આચારમાં મૂકવાની અને અને આચારમાં મુકયા પછી તેનું રસપૂર્વક પાલન કર્યા કરવા ની જીજ્ઞાશા કોઇકનેજ હોય છે.

તમારા અંતઃકરણને એક પ્રશ્ન પૂછી જોશોકે યેાગ વિદ્યા તરફનો પ્રેમ તમારો ઉપર ઉપરનો છે કે હૃદયનો તેનો જે ઉત્તર મળે તે ઉપર શાંત રીતે વિચાર કરશો અને હૃદયના સાચાભાવ પૂર્વક યેાગવિદ્યા સાધવા પ્રતિ પ્રેમ પ્રકટાવશો.

એક નીશાળીઓ સ્કુલમાં જાય છે સ્કુલ માસ્તરને તથા તેના કલાસના છોકરાને દેખાડવા ચેાપડી વાંચે છે હીસાબ કરેછે

પણ તેનું ચિત તેમાં જોડાયલું હોતું નથી તો તે કદી પણ પોતાના અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધી શકતો નથી આ નિયમ સર્વને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે કોઇ પણ કાર્યમાં તે સાધનાર મનુષ્યની જો રસવૃતિ નથી હોતી તે તે તેમાં સફળતા મેળવી શકતો નથીજ

આ પ્રમાણે હોવાથી જે કાંઇ યોગના સાધનો સાધો તે તમારા હ્રદયના ભાવ પૂર્વક સાધો અમને સાધના પ્રાપ્તજ નથી તેમ સાધનો દર્શાવનાર યોગ્ય ઉપદેષ્ટા ગુરૂ પ્રાપ્ત નથી એમ કદી પણ કાયરતા દર્શાવશો નહિ એ તમારી હ્રદયની ભીરૂતા છે અને હું ખાત્રી પૂર્વક માનું છું કે તમે બીકણ અને બાયલા નથી કે સ્ત્રીની માફક કાંચળી ચુંદડી ઓઢી ઘરના છેડે ખૂણે ભરાઇ બેસો એમ નથી પણ તમે તો વીર પુરૂષ છો. એક નાના સરખા ટિટ્ટિભ જેવા પ્રાણીએ અનંત સમુદ્રને ખળભળાવી નાંખ્યો હતો ત્યારે તમે તો એ ટિટ્ટિભ પ્રાણીથી હજાર બલકે લાખ દરજ્જે શ્રેષ્ઠ વિવેક વિચાર સંપન્ન મનુષ્ય છો તેના કરતાં તમારૂં સામર્થ્ય અનંત ઘણું છે, અમને સાધનો પ્રાપ્ત નથી અને અમને ઉપદેષ્ટા ગુરૂ પ્રાપ્ત નથી એ વચનો તો પ્રયત્નમાં પ્રમાદી મનુષ્યોના છે તમે તો પ્રયત્નશીલ છો. વિચાર કરો સાધનો અનંત જણાશે તે દર્શાવનાર ગુરૂ પણ તમને અવશ્ય મળી આવશે.

માંગો અને મળશે.

એ વચન અનુસાર તિવ્ર ઇચ્છા કરશો એટલે તમને તે આવી મળશેજ. યોગરહમ કાંઈ માર્ગ ન જણાય સર્વત્ર દુઃખથી ઘેરાઇ ગએલા લાગો અને તમારા જીવનને આશાના સૂર્યનું એક

છેલ્લું કિરણ પણ ન જણાય તેા એ હીમ્મત હારશેા નહિ. ધૈર્ય ને ખેાશેા નહી. આશાવાન થાઓ. શ્રદ્ધાવાન થાઓ અને તમારા જીવનની બાજી પલટાવેા એથી દુઃખના ખડક સાથે અથવા ભાંગી ને ભુકેા થઇ જવા આવેલા તમારા જીંદગીરૂપ વહાણને દિવાદાંડીનું ભાન થઇ સહજમાં બચાવ થશે,

કેમ પછા વિચારમાં પડયા? શું તમને હજીપણ માર્ગ જણાતેા નથી? સાધનેા કયાં સાધવાં તે સુઝતું નથી જો એમ હેાય તેા અકળાશેા નહીં, હાલ આ ગ્રંથને ગુરૂ રૂપ કરેા. અને તેમાં દર્શાવેલા સાધનેા આચારમાં મૂકવા અભ્યાસ કરેા. તમે જેમ જેમ અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ ડગલું ભરતા જશેા તેમ તમારી પાછળ દૈવીસત્તા તમને પ્રેાત્સાહન આપતી આવ્યાજ કરશે. પ્રકૃતીનેા એવેા નીયમજ છે કે તે આગળ વધનારનેજ પીઠ થાબડી મદદ કરે છે. નીરાશાના વિચારમાં ગરકાવ થઇ લમણે હાથ દઇ બેસનાર મનુષ્યને તેા તે નિરાશામાંજ અથડાવા દે છે. આ પ્રમાણે હેાવાથી એક ડગ પણ આગળ વધેા, અને મદદ તેા તમારી પાછળ ચાલી જ આવશે. મેાટા મેાટા રણસંગ્રામેામાં વિજયગાન તેા તેનાજ ગવાય છે અને વિક્ટોરીયા ક્રોસ કે એવી જ બીજી પદવીના ચાંદેા તેને જ અપાય છે કે જે શત્રુની સામે નિર્ભય રીતે પ્રથમ પગલું ભરે છે પાછળથી અગણીત સૈન્ય તેા તેની પૂંઠે આવતું જ હેાય છે પણ ખરી બહાદુરી તેા પ્રથમ જનારનીજછે.

જેને સાધનેા સાધવાં હેાય તેને તે સાધવાનેા ટેાટેા નથી. જેને ગુરૂ સાહયની અપેક્ષા હેાય તેને તે સાહય પણ પ્રાપ્ત થયા વિના રહે તેમ નથી. ભગવાન દત્તાત્રયે પતંગ, વેશ્યા, ભમરી, ઇત્યાદિ

ક્ષુદ્ર વ્યક્તિઓના સમાગમથી પણ ઉપદેશ ગ્રહણ કર્યો હતો અને એ રીતે ચોવીશ ગુરૂ કર્યાનું શાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ છે.

બીજું એક ભવ્ય દ્રષ્ટાંત એકલવ્યનું છે તે જાતનો ભીલ હતો તેણે ગુરૂ દ્રોણાચાર્ય પાસે ગુરૂ દિક્ષાની યાચના કરી પણ તે ભીલ જાતિનો હોવાથી દ્રોણાચાર્યે દીક્ષા આપવાની ના પાડી. આ બનાવ બનવાથી બીજો કોઈ હોય તો ના હિમ્મત થઈ જાય પણ એક લવ્યે તે ન ગણકારી જંગલમાં જઈ દ્રોણ ગુરૂની માટીની મૂર્તિ બનાવી અને પછી તેને ગુરૂ રૂપે સ્થાપી પોતાની જાતેને જાતેજ એ મૂર્તિની સમીપમાં રહી ધનુર્વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું.

સાવકી માતાનું અપમાન પામી પીતા તરફથી અનાદરને પાત્ર થએલા ધ્રુવનું દ્રષ્ટાંત લ્યો. પાંચ વરસની લઘુ વયમાં ઘર છોડી નીકળ્યો તે વખત તેને કયું સાધન પ્રાપ્ત હતું કે કયા ગુરૂ પ્રાપ્ત હતા પણ તે પોતેજ હું તપ કરી શકીશ અને ભગવાનને મેળવી શકીશ એવી દ્રઢ શ્રદ્ધાથી પ્રયાણ કર્યું પરમાત્માએ તરતજ તેને નારદમુની મેળવી આપ્યા તેમની પાસેથી મંત્ર ગ્રહણ કરી ૭ માસમાં ભગવાનનાં સાક્ષાત્કાર કર્યાની વાર્તા પ્રસિધ્ધજ છે.

દ્રષ્ટાંતોનો ટોટો નથી. પણ સર્વનું તાત્પર્ય એકજ છે. તમે અન્ય આવી મારૂં ભાગ્ય સુધારશે: કે મને મદદ કરશે એવી આશામાં ન રહેતાં તમારા પોતાનાજ આત્મબળથી આગળ વધો. અને દરિયાના પાણીમાં જેમ સર્વ નદીઓના પાણીનો સમાવેશ થાય છે તેમ તમારામાં સર્વશકતપણાનો અર્થાત્ જે ધારો તે કરી શકો તેનો પ્રભાવ ઝળહળી ઉઠશે.

ગેાધરાથી બાબુ દ્વારકાપ્રસાદ પેાલીસ સબઇન્સ્પેક્ટર પેાતાના પત્રથી નીચે પ્રમાણે ખુલાસેા માંગે છે.

પ્રશ્ન ૧ પ્રાણાયામ આસનની રીત બતાવ્યા મુજબ તે કર્યાં સીવાય થઇ શકે નહી!

૨ પ્રાણાયામ કરનાર માણુસ ભૂલ કરી માંદેા પડે તેા તેને માટે ક્યા ઉપચારેા કરવા કે તેને આરામ થાય

૩ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની ક્રિયા કેવી રીતે કરવી

૪ મળ શેાધક પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવેા.

૫ આસન ન થઇ શકતું હેાય મંદવાડ વીગેરે કારણેાને લીધે તેા તેને માટે શું કરવું.

૬ યેાગ વિદ્યાથી માનસિક તાપ દૂર થાય છે તેા તે સાધવાથી દરદેા પણ દૂર થઇ શકે ખરાં કે નહિ.

૭ ધુંટણમાં વાના દરદને લઇ પદમાસન વળાતું ન હેાય તેા તે દરદને દૂર કરવા પ્રાણાયામની કઇ ક્રિયા કરવી,

૮ દસ્ત સાફ આવે તે માટે કયેા પ્રાણાયામ કરવેા.

૯ યેાગવિદ્યાથી ગ્રહેાની પીડા દૂર થાય છે કે કેમ જ્યેાતિષીઓ કહે છે કે જન્મારા સુધી ગ્રહેાના કેટલાક યેાગેાને લીધે તમને આ પીડા રહેશે. તેા તે વિષે તમારેા શું અભિપ્રાય છે.

ઉત્તર તમારા પ્રશ્નેા યેાગવિદ્યાના અભ્યાસકને ઉપયેાગી અને કાંઇક નવીન જાણવાનું આપે તેવા છે તેથી તેના ઉત્તર એક પછી એક નીચે આપ્યા છે.

૧ એક મ્હેાટી ઇમારત બાંધવી હેાય તેા તેનેા પાયેા પ્રથમ મજબુત નાંખવેા પડે છે. કેમકે તેમ કર્યાં સીવાય જબરજસ્ત

દીવાલો નીચી નમી જાય છે તેજ પ્રમાણે પ્રાણુયામમાં પ્રથમ આસન સિધ્ધ કરવાની જરૂર છે. તેના વિના પ્રાણુયામની સિદ્ધિ થતી નથી. શરીર ને સ્વસ્થ અને સિધું રાખવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા દ્વારા લેવાતા શ્વાસોશ્વાસ પુરતા પ્રમાણમાં લઇ શકાય છે અને તેનો જેવો જોઇએ તેવો લાભ થાય છે. વાંકાવળીને બેસવાથી અથવા શરીરની ગમે તે સ્થિતિમાં બેસવાથી શ્વાસોશ્વાસ પુરતા પ્રમાણમાં લઇ શકાતા નથી. એને માટે આસનની જરૂર છે. આસનોમાં શ્રેષ્ઠ પદ્માસન એવું છે કે તે વાળીને બેસતાં શરીરનો બરડાની કરોડ વીગેરેનો ભાગ બરાબર સિધો રહે છે. અને તેનાથી પ્રાણુયામની ક્રિયાનો પુરતો લાભ પણ મળે છે. પદ્માસન એવું છે કે તે સિદ્ધ કરતાં અભ્યાસકને કાંઇ અડચણ પણ પડતી નથી. થોડો સમય અભ્યાસ કરવાથી તે સિદ્ધ થઇ શકે છે. તેથી પ્રથમ તેને સિદ્ધ કરી પ્રાણુયામ સરૂ કરવો,

૨ પ્રાણુયામની વિદ્યા ગુરૂગમ્ય છે. અને તેથી ગુરૂની સમીપમાં રહીનેજ તેનો અભ્યાસ કરવો ઉત્તમ છે. અનુભવીની સમીપના વગર તેમાં એકલે હાથે ઉંડા ઉતરવા જતાં કેટલીક વખત નુકસાન પણ થઇ બેસેછે. હવે કઇ ક્રિયા કરવા જતાં કયું નુકસાન થયું છે તે જાણ્યા સિવાય તેના ઉપાય પણ શી રીતે બનાવી શકાય. આ પ્રમાણે વસ્તુ સ્થિતિ હોવાથી અત્ર સ્વાભાવિક એક પ્રશ્ન થાય છે કે પ્રાણુયામની વિદ્યા ગુરૂગમ્ય છે ત્યારે તો એ શિખવાનો પ્રયત્ન કરવો નકામો છે. આવા મનુષ્યોને માટે કેટલેક અંશે ઉપયોગી થઇ પડે તે અર્થે આ યોગના અભ્યાસ પાઠ પ્રાણાયામ ઇત્યાદિની યોજના કરેલી છે અને બનતા સુધી તેમાં કેટલીક સરળ અને અભ્યાસીને કંઇપણ નુકસાન વગર

સિધ્ધ થઇ શકે તેવી પધ્ધતિ અને ક્રિયાઓનોજ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. તે સાધતાં અભ્યાસીને પ્રકૃતિ વરામ કાંઇ વિક્રિયા જણાય તો તે દૂર કરવાના યોગ્ય ઉપાયો દર્શાવવામાં આવશે.

આ પુસ્તકમાં દર્શાવેલી ક્રિયા સાધતાં કાંઇ અડચણ ઉપસ્થિત થવાનો સંભવ બિલકુલ નથી જ. કેમકે તે આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ પ્રણિત હોઇ સેંકડો મનુષ્યોએ અનુભવમાં મૂકી પોતાના જીવન ઉન્નત કર્યાં છે. તો પણ આ વિદ્યાનો જેને સહજ પણ અનુભવ નથી તેવા શિખાઉ મનુષ્યોને પદ્માસન વાળીને બેસતાં પગ દુઃખવા માંડે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા કરી શ્વાસને રોકતાં પ્રસંગે ફેફસામાં અથવા છાતીમાં દુખાવો થઇ આવે છે. આવા મનુષ્યોને માટે ઉપાય એકજ છે કે તેમ જણાતા તેમણે એક બે દિવસ એ ક્રિયા બંધ કરવી એટલે આપો આપ સ્વાસ્થય ઠેકાણે આવશે. પછી પાછો તેનો અભ્યાસ કરવો. આમ કરતાં કરતાં સરળતા થઈ જશે. નવા શિખાઉઓએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ વિદ્યાની ક્રિયા સાધવામાં એકદમ આગળ વધી જવાની ઇચ્છા ન રાખતાં ધીમે ધીમે આગળ વધવું. કેમકે સેંકડો ૭૫ ટકા ઉપરાંત મનુષ્યો તો હદ બહારની ઉતાવળ કરી જાણે એકદમ એ વિદ્યામાં પારંગત થઈ જઇએ એવી મનોભિલાષાવાળા હોઈ નુકશાનને પ્રાપ્ત કરી બેસે છે.

૩ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની ક્રિયા આ પુસ્તકના પાછલા પાઠમાં આપી છે.

૪ મળ શોધક પ્રાણાયામ કરવાની ક્રિયા નીચે પ્રમાણે છે.

પ્રથમ પદ્માસનવાળી સીધા ટટાર બેસવું પછી પ્રથમ ડાબા નસકોરાને આંગળીના ટેરવાથી બંધ કરી જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસને ઉંચો ખેંચવો, જ્યાં સુધી ખેંચાય ત્યાં સુધી ખેંચવો પછી બંને નસકોરા બંધ કરી થોડીવાર તેને રોકી રાખવો. પછી ડાબા નસકોરાથી તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. બહાર કાઢ્યા પછી પુનઃ ડાબાથીજ ખેંચવો અને જમણાંથી બહાર કાઢવો. પાછો જમણાંથી ખેંચવો આ પ્રમાણે કરતા જવું એ મળશોધક પ્રાણાયામની ક્રિયા છે. લોમવિલોમ પ્રાણાયામ પણ તેને કહેવામાં આવે છે. તેનાથી નાડિઓની શુદ્ધિ થાય છે.

શ્વાસને કેટલી વખત ખેંચવો કેટલો વખત રોકવો અને કેટલા વખતમાં તે છોડવો એ સમજવાની સરળ રીત એ છે કે આપણે ચાર ગણીએ ત્યા સુધી શ્વાસ ખેંચ્યો હોય તો ૭ ગણીએ ત્યાં સુધી તેને રોકવે અને આઠ ગણીએ ત્યાં સુધીમાં છોડી દેવો. અભ્યાસકને છેલ્લી પધ્ધતિ જરા કઠીન લાગે છે, કેમકે સરૂઆતમાં શ્વાસ એકદમ મૂકી દેવાય છે પણ ધીમે ધીમે અભ્યાસ પડતાં તે યુક્તિ હાથ આવી જાય છે.

૫ પહેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં જણાવ્યું તેમ ઇમારતને જેમ મજબુત પાયાની જરૂર છે તેમ પ્રાણાયામ સિદ્ધ કરવામાં પ્રથમ આસનની જરૂર છે. પણ જ્યારે મંદવાડનું કારણ આવે છે ત્યારે પ્રથમ તે મંદવાડને દૂર કરવાના ઉપાયો સેવવા. દરમ્યાન પ્રાણાયામની ક્રિયા સાધવા મન થાય તે પદમાસનને બદલે પલાંઠી વાળીને બેસવુ. માત્ર એટલી સાવધનતા રાખવી કે વાંકા વળીને બેસવું નહિ. ગમે તે સ્થિતિમાં પણ ટટાર બેસવું કે જેથી ફેફસાં પુરતાં પ્રમાણમાં હવા ગ્રહણ કરી શકે અને પ્રાણાયામની ક્રિયાનો લાભ પણ મળી શકે.

૬ એક મ્હોટું એન્જીન માલથી ભરેલા પચાસથી સાઠ ડબ્બાઓને ખેંચી શકવાના સામર્થ્યવાળું હોય છે તે ફક્ત એક ડબ્બો ખેંચી શકશે કે કેમ એવો પ્રશ્ન જેમ નકામો છે તેમ યોગ વિદ્યા માનસિક તાપો દૂર કરવા શક્તિમાન છે તે વ્યાધિનો નાશ કરવા સમર્થ છે કે નહિ તે પ્રશ્ન પણ નકામો છે કેમકે વ્યાધિનો નાશ કરવાનું સામર્થ્ય તો તેમાં છે જ. તંદુરસ્ત શરીર અને મન રાખવાના સરળ સાધનોને જ યોગશાસ્ત્ર પ્રધાનપણે ચર્ચે છે. પરંતુ આ સ્થળે અનુભવનો એક દાખલો જણાવવાની જરૂરછે કે યોગવિદ્યાના સાધનો શરીર શુદ્ધિને સાધેછે એ વાત સત્યછે પરંતુ જેમણે પોતાના સ્વાસ્થ્યને અવિહિત ખાનપાન અને ક્રિયાઓથી ગુમાવ્યુંછે એવા વ્યાધિથી જર્જરિભુત થએલા મનુષ્યને માટે વૈદ્યવિદ્યાની સ્થાપના આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિ ઓએજ કરેલી છે કેમકે વ્યાધિથી ગ્રસિત થએલા શરીરથી યૌગિક ક્રિયાઓ થઈ શકતી નથી જ. તેથી તેણે તો પ્રથમ પોતાના વ્યાધિને શાંત કરવા આયુર્વેદશાસ્ત્રના ઉપચારોનો આશ્રય લઈ પછી આ યોગની ક્રિયાઓનો અભ્યાસ શરૂ કરવો

આ વચનો યોગવિદ્યાના અભ્યાસકોને નિરાશા માટે નથી પણ જે સત્ય હોય તે પ્રતિપાદન કરવાના આશયથીજ લખાયલાં છે. યોગવિદ્યાના સાધનો મનુષ્યના વ્યાધિને અટકાવવા તથા મટાડવા શક્તિમાન છે ખરાં પણ વ્યાધિથી પીડા પામતાં મનુષ્યથી તે સાધી શકાશે કે નહિ તેનો પણ વિચાર કરવાનો છે તાવથી તરફડીયાં મારનાર એક મનુષ્યને પ્રાણાયામ કરવાનું કહેવામાં આવે તો તે કેવી રીતે કરી શકશે. આ પ્રમાણે હોવાથીજ આયુર્વેદ શાસ્ત્રની સ્થાપના પણ પરાપૂર્વથીજ કરવામાં આવી છે.

ઘુંટણમાં વાના દરદથી પદ્માસન ન થતું હોય તેને માટે ઉત્તમ ઉપાય ધારણા અગર ન્યાસ છે. વ્યાધિ અને મનને નીકટનો સંબંધ છે. આ વ્યાધિ મને આ દવાથી ચોકસ મટીજ જશે એમ દઢતા પૂર્વક મનવડે માનવાથી અસાધ્ય ગણાતા વ્યાધિઓ સામાન્ય દવાનો પ્રયોગ ચાલતો હોવા છતાં મનના સાતનને લીધે સારા થઇ ગયાના દાખલા છે. એનાથી ઉલટું ભારેમાં ભારે માત્રા આપવામાં આવી હોય પણ દરદી મનથી પોતાને સારા થવાની આશા રાખતો ન હોય તો તે માત્ર વ્યર્થ જાય છે અને દરદી મરણને શરણ થઇ જાય છે આ સરળ અને સાચા દૃષ્ટાંતથી મનમાં કેટલું સામર્થ્ય રહેલું છે તેનું ભાન થાય છે. તમારા વ્યાધિને ટાળવા પ્રથમ તો તમારા મનને દઢ કરો અને માનો કે મારો વ્યાધિ મટીજ જશે. આમ માન્યા પછી એક બે મળશોધક પ્રાણાયામ કરો અને ઘુંટણ ઉપર આંગળીના ટેરવાં રાખી સંકલ્પ કરો કે આ આંગળીના ટેરવા-માંથી વિદ્યુતપ્રવાહ વહે છે અને મારૂં દરદ સારૂં થઇ ગયું છે. સંપૂર્ણ સારૂં થઇ ગયું છે. હું નિર્ભયછું. આ પ્રમાણેની ભાવનાનું માનસિક ચિત્ર રચી તેમાં તન્મય થાઓ અને થોડાજ સમયમાં તમે વ્યાધિથી રહિત થઇ શકશો

મનુષ્ય જેનું ચિંતન કરે છે તે રૂપજ તે થાય છે. અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો આ એક મ્હોટામાં મ્હોટો સત્ય નિયમ છે એક ડોક્ટર અથવા વૈદ્ય અમુક વ્યાધિના સંબંધમાં ઉંડા ઉતરી તપાસ કરવા જતાં તેનો ભોગ તે પોતેજ થઇ પડયાના દાખલા પણ ઘણા બન્યા છે અને બને છે એનું કારણ વ્યાધિનું દઢ પ્રકારે ચિંતન એજ છે. આ પ્રમાણે

હેાવાથી તમારે જેવા થવું હેાય તેવા થવાનું સામર્થ્ય તમારા પેાતાનામાંજ છે. જેવા તમારા વિચાર તેવું તમને ફળ મળશે, જો નિત્ય હાયવરાળ સેવશેા અને હાય પૈસેા એમ કરશેા તેા તમારી પાસે હાય વરાળજ રહેવાની અને નિત્ય સુખ સંપત્તિ અને શાંતિના વિચાર સેવશેા તેા તમારી પાસે સુખ સંપત્તિ અને શાંતિજ રહેવાની. કુદરત એવી છે કે જે માગે તે તેને આપે છે.

૮ શરીર શુદ્ધિનેા મુખ્ય આધાર નાડીઓની શુદ્ધિ ઉપર રહેલેા છે અને મળશેાધક પ્રાણાયામ નાડીને પણ શુદ્ધ કરનાર હેાવાથી તેના અભ્યાસથી દસ્ત પણ સાફ ઉતરે છેજ.

૯ ગ્રહેા મનુષ્યને શાથી દુ:ખ આપે છે એનેા પ્રથમ વિચાર કરી પછી તમારા પ્રશ્નનેા ઉત્તર આપીશું.

એક મનુષ્યને શનિનેા ગ્રહ જ્યારે સુખ આપનાર થાય છે ત્યારે બીજાને તે દુ:ખ આપે છે એનું કારણ વિચારી જોતાં મનુષ્યના કર્મને લઇ ગ્રહેા અનુકૂળ વા પ્રતિકૂળ સ્થાનમાં આવે છે અને તેમને સુખ દુ:ખ આપેછે. મતલબ કે મનુષ્યના પેાતાના કર્મની સત્તા ઉપર ગ્રહેા નિર્ણિત થયાછે ગ્રહેા કહેા કે આપણું પ્રારબ્ધ કહેા ,એ તે રીતે એકજ અર્થને અહીં સૂચવાયછે કર્મ જો ખરાબ હશે તેા પ્રારબ્ધ પણ ખરાબજ ઘડ શે. અને પ્રારબ્ધ ખરાબને લઇ ગૃહેા વિપરીત યેાગમાંજ આવશે આ પ્રમાણે હેાવાથી મનુષ્યે પ્રથમ જે કાંઇ કરવાનું હેાય તેા તે પેાતાનાં કર્મ સુધારવાનાંછે જેમ ઝાડના મૂળને પાણી પાતાં તેથી ડાળ પાદડાં વીગેરે સર્વ પેાષાયછે તેમ કર્મ સુધરતાં બીજું બધું સુધરેછે. મારાં પ્રારબ્ધમાં શનિ નડેછે, કે રાહુ નડે છે, એમ

વિચાર કરી ઢીલા ઢબ બની ન જશો કેમકે નિશ્ચયપૂર્વક માન જો કે એ પ્રારબ્ધને રચનાર તો તમેજ છો. તમે પ્રજાપતિછો, કર્મરૂપ માટી તમારા હાથમાં છે તેનાવડે તમારા પ્રારબ્ધનો જેવો ઘાટ તમારે ઘડવો હશે તેવો ઘડી શકશો. અને એ ઘાટ ઘડાતાં પછી તમને કોઇપણ ગ્રહ પીડાકારી થઇ નહિ પડે

પ્રશ્ન કુબડથલ ડી. અમદાવાદથી પટેલ મુળજીભાઇ નાગરભાઇ નીચેનો પ્રશ્ન પૂછે છે.

૧ ન્યાસ કરવામાં આંગળીના ટેરવાંનોજ ઉપયોગ કરવાનું વિધાન છે તેનું કારણ શું હશે,

૨ હીપનોટીઝમ-મેસ-રીઝમ એટલે શું ?

૩ પુરક, કુંભક અને રેચક એટલે શું ?

ઉત્તર

૧ એક એન્જીનમાં વરાળ તથા પાણી પુરતા પ્રમાણમાં લઇને તપાવ્યા પછી તેને ગતીમાં મૂકવા માટે પ્રથમ તેનું એક ચક્કર ફેરવવાની જરૂર પડે છે અને એ ચક્કર ફેરવ ાં પછી તેમાં એનજીનમાં રહેલી ગરમીને લીધે બીજા બધાં યંત્રે. કામ કરે છે તેજ પ્રમાણે આ શરીરયંત્રના સંબંધમાં પણ છે. ન્યાસ કરતી વખત આંગળીના ટેરવાનાં સાધન દ્વારા તે જયાં જયાં મૂકીને ન્યાસ કરવામાં આવે છે તે અંગોમાં વિદ્યુત સામર્થ્યને પ્રેરવામાં આવે છે. એન્જીનને ગતિમાં મૂકવાનું સાધન જેમ તેનું ચક્કર છે તેમ ન્યાસ કરવા માટે આંગળોના ટેરવાં છે. શરીરમાં રહેલો વિદ્યુત પ્રવાહ આંગળીના ટેરવાં દ્વારા ન્યાસનાં અંગોમાં વહે છે અને તેથીજ ન્યાસમાં અંગળીના ટેરવાં વડે ન્યાસ કરવાનો પ્રચાર ચલે છે.

૩. હીપનેાટીઝમ અને મેસ્મેરીઝમનેા સરળમાં સરળ અર્થ: અમુક મનુષ્ય આપણને કાંઇ કહે તે સાંભળી તેના કહેવા પ્રમાણે આપણે કરીએ, તેનું નામ હીપનેાટીઝમ. દાખલા તરીકે તને ઉંઘ આવી જાઓ. આ વિચાર તે આપણા પ્રતિ કરે અને જોરેથી બેાલે તે આપણે સાંભળીએ અને તેના પ્રતિ ધ્યાન રાખીએ તેા આપણને ઉંઘ આવવાનીજ. આને હીપનેાટીઝમ કહે છે. વિચાર શક્તિને કેળવવાનું તે પરિણામછે. વિચારનું સામર્થ્ય કેટલું છે તે કાંઇ કેાઇને અજાણ્યું નથી. મનુષ્યને મારનાર અથવા તારનાર વિચાર છે. હું હવે બહુ જીવવાનેા નથી હું થેાડા સમયમાં મરી જઇશ એવા વિચાર કરનાર મરી ગયાના પણ દાખલા એક નહિ પણ અનેક બન્યા છે. મનુષ્યના દૃઢ વિચાર એ એક પ્રકારના હીપનેાટીઝમનાજ સામર્થ્યને ધરાવે છે. હિપનેાટીઝમ વિદ્યામાં કુશળ કેાઇ મનુષ્યને પૂછશેા તેા તે પણ એમજ જણાવશે કે અમુક થાઓ એવું અમે દૃઢપણે માનીએ છીએ અને સામા મનુષ્યને તેની અસર થયા વગર રહેતી નથીજ અમારા વિચારના બળને લઇ સામા માણસને અમાર કથનની અસર થાય છે જ અને તે અમારી ઇચ્છાને અનુકૂળ વર્તે છે.*

---

* પેાતાના વિચારબળને જેણે કેળવ્યું છે. એવા મનુષ્ય ઉપર હિપનેાટીઝમની અસર થઈ શકતી નથી જ. સામા મનુષ્યના કથનને આપણે બરાબર લક્ષપૂર્વક સાંભળીએ અને તે પ્રતિ મનને રેાકીએ તેા જ તે કથનની આપણને અસર થાય છે. આમ હેાવથી હીપનેાટાઇઝ કરનાર મનુષ્ય સામા મનુષ્યની અભિમુખતા ન હેાવાને લીધે નિષ્ફળ ગયાના દાખલા પણ બન્યા છે,

૪ પ્રાણાયામ કરતી વખતે શ્વાસને ઉંચે ખેંચવો તે પુરક ખેંચેલા શ્વાસ ને રોકી રાખવો તે કુંભક અને રોકેલા શ્વાસને છોડી દેવો તે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

પટેલ વીઠલભાઇ નરશી. વઝરવાડ વાયા નવસારીથી પૂછે છે કે;—

પ્રાણાયામની ક્રિયા તમે જે જે દર્શાવી છે તે તમે અનુભવમાં મૂકી જોઇ છે કે નહિ. તેમ એ વિદ્યામાં તમે કેટલા ઉંડા ઉતર્યા છો તે જણાવશો.

ઉત્તર યોગવિદ્યામાં લેખકની પ્રગતિ લેખક પોતે તદ્દન નહિ જેવી બાળકવત જ માને છે. યોગની ક્રિયાઓ એટલી બધી અનંત છે કે તેને સંપૂર્ણ સાધી રહેતાં ઘણા વર્ષો લાગે છે તો પણ તેનો પાર આવતો નથી. લેખકને તેની આંતર ભૂમિકામાંથી જે જે ક્રિયા અનુભવમાં મૂકવા યોગ્ય લાગેછે તેને તે આચારમાં ઉતારે છે. વળી આંતર ભૂમિકામાંથી યોગવિદ્યા સંબંધી તેને જે રહસ્ય સમજાય છે તે જનકલ્યાણાર્થે તે બહાર પણ મૂકે છે. એમ કરીને લેખક પોતાને યોગી હોવાનો દાવો કરતો નથી, તેણે તો પોતાની બાળકવત સ્થિતિ પૂર્વથીજ સ્વીકારેલી છે.

પ્રશ્નની બાબતનો ઉત્તર આપ્યા પછી એક અગત્યની બાબતનું વિવેચન કરવાનું અત્રે જરૂરનું થઇ પડે છે. મનુષ્ય સ્વભાવ એવો હોય છે કે અમુક કોઇ ક્રિયા દર્શાવે તો તેણે જાતે અનુભવ લીધો છે કે નહિ એવી શંકા તેના પ્રતિ સહસા થાય છે. પણ ઉન્નતિ માર્ગમાં આ શંકા અવરોધકરનારી છે. મનુષ્યે તો ક્રિયા તરફ જોવાનું છે. દિપક પ્રકાશને આપે છે

તેમ કાજળ પણ ઉત્પન્ન કરે છે. તે કાજળ ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી તેની ઉપેક્ષા કરવામાં આવે તો મનુષ્ય અંધકારમાં રહે એ દેખીતું જછે. આપણામાં તેથીજ કહેવતછે કે "ગુરૂ કહે સો કરના ગુરૂ કરે સો મત કરના" આનું પણ એજ તાત્પર્ય છે. સાધન સાધીને પ્રાપ્તવ્યની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચેલા મનુષ્ય તરફથી પછી સાધન સાધવામાં ન આવે તો તેથી તેના વિષે ગમે તેમ અનુમાન કરવું એ સાહસ છે અંગ્રેજી સાતમી ચોપડી ભણનાર વિદ્યાર્થીને પહેલી ચોપડી વાંચ્યા કરવાની શી ? જરૂર આ નિયમ વિચારી અભ્યાસકે પોતાના અધિકારાનુસાર સ શાસ્ત્રો અને સદ્‌ગુરૂએ દર્શાવેલી ઉપદિષ્ટ ક્રિયાઓને અન્ય તે સાધે છે કે કેમ તે જાણવાની જીજ્ઞાસા રાખ્યા વગર સાધ્યા જવી.

પ્રશ્ન શરીરની તનદુરસ્તીને માટે કયા ઉપચારો આવસ્યકછે.

રોજ રાત્રે સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય તેને માટે કયા ઉપાય કરવા.

ઉત્તર. શરીરની તનદુરસ્તીના ઉપાયો એક નહિ પણ અનેક છે યોગ્ય ખાન પાન અને વિહિત આચાર વિચારથી શરીરનું આરોગ્ય જળવાયલું રહે છે. +

સ્વપ્નમાં ધાત જવી એ નિંબળતાની નિશાની છે, બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરવું તેમ રોજ રાત્રે સુતી વખત જનનેદ્રિય તથા

+ એના સંબંધમાં વિશેષ જાણવા ઇચ્છનારે અમારૂં આરોગ્યનું પુસ્તક વાંચવું મૂલ્ય ૦-૧૦-૦ પ્રગતિ મંદિર અડાજણ સુરત

પેઢુ ઉપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો પાણી રેડવું. પથારીમાં સુતા પછી થોડીવાર ઇષ્ટ ચિંતન કરી મનને એકાગ્ર કરવું અને ભાવના કરવી કે મારૂં શરીર રોગ રહિત અને વીર્યથી ભરેલું છે વીર્યપાત વગેરે વ્યાધિનો મારામાંથી સંપૂર્ણ નાશ થયો છે. આવી ભાવના કરી સુઇ જવું ક્રમે ક્રમે ભાવનાનું જોર વધતું જશે અને વિર્યપાત અટકશે.

આજ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી એટલે તા. ૨૮–૯–૧૮ને રોજ આ નિયમ ઉપરોકત પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દર્શાવાયો હતો અને પ્રશ્ન પૂછનારે તેને પોતાના અનુભવમાં મૂકેલો તેમ કરવાથી પોતાની સ્થિતિ ઘણીજ સુધરી ગએલી તેઓ પોતાના તા. ૧૮–૨–૧૯ના પત્રથી જણાવે છે.

પ્રશ્ન પાણીમાં ભીંજવેલા કાચા ચણા અને દુધ આહારમાં લેવાથી ફાયદો થાય છે કે નહિ ! તેમ ખોરાકમાં જવ વાપરવાથી સ્મરણ શક્તિ બહુ વધે છે એ ખરૂં છે ?

ઉત્તર. કાચા ચણાનું પાચન થવું એ જઠરની શક્તિ ઉપર આધાર રાખેછે. જો કે એ પુષ્ટિકારક તો છે જ પણ જઠરની દુર્બળતાને લીધે કોઇને પાચન થતા નથી. તેથી યોગના અભ્યાસમાં ચણા ઉપર રહેવાને સર્વ સામાન્ય ભલામણ અપાય એમ નથી. દુધ એતો જીવનવર્ધક છે જ અને તેનું સેવન તો બેધડક કરાય છે. સ્મરણ શક્તિ વધારવાનો જવમાં ગુણ રહેલો છે એ સત્ય છે.

પ્રશ્ન. યોગવિદ્યાના અભ્યાસકો સત્વર આગળ વધી શકે તે અર્થેના કયા ઉપાયો છે.

ઉત્તર ઉપાય એક નહિ અનેક છે. તેમાં બે મુખ્ય છે ૧ યેાગ્ય બ્રહ્મચર્ય અને ૨ સાત્વિક *આહારનું સેવન* પાયા વિના જેમ ઘરની મજબુતી રહેતી નથી તેમ આ બે સાધન સાધ્યા વગર યેાગમાં પ્રગતિ થતી નથી. દુધ અથવા ફળાહાર ઉપર રહેવાથી પણ ઘણેા ફાયદેા થવાનેા અનુભવ છે. આહારમાં રહેલેા વિજાતિય દ્રવ્યનેા કચરેા દુધ અને ફળમાં ઘણેાજ અલ્પ પ્રમાણમાં રહેલેા હેાવાથી એના સેવનને લીધે નાડીઓની શુદ્ધિ ઘણી સારી થાય છે.

પ્રશ્ન ગામ બાકરેાલથી ભલાવત લલ્લુ મયાચંદ નીચેનેા ખુલાસેા પૂછે છે.

તમારા ગ્રંથેામાં વારંવાર નિયમિત સંયમ કરવા લખેા છેા. તેા સંયમ એટલે શું? અને તે કેવી રીતે કરવેા તે ટુંકમાં લખી મેાકલશેા

ઉત્તર. અંહિ તંહિ ભટકાં મારતી વૃત્તિને હૃદય કે ભ્રકુટી મધ્યમાં એકાગ્ર કરી પરમતત્વના ધ્યાનમાં લિન થઇ જવું એ સંયમનું ટુંકામાં ટુંકું અને સરળમાં સરળ સ્વરૂપ છે. મનુષ્ય જેમ જેમ સંયમમાં આગળ વધે છે તેમ તેમ તેનામાં સામર્થ્ય ના ભંડાર વૃદ્ધિંગત થાય છે.

પ્રશ્ન—ગામ દાંતેજથી ઘેલા વલ્લભ પેાતાના પત્રમાં નીચેની હકીકતેાનેા ખુલાશેા માંગે છે.

---

* સાત્વિક આહાર કેાને કહી શકાય તે જાણવા માટે અમારૂં આરેાગ્યનું પુસ્તક વાંચેા મૂલ્ય ફક્ત ૦-૧૦-૦ પેાષ્ટેજ ૦-૧-૦ પ્રગતિ મંદિર, અઠાજણ સુરત.

૧ પ્રાણાયામ મળ શુદ્ધિ કર્યા પછી કરવેા કે પહેલાં.

૨ જ્ઞાનતંતુ હૃદય અને વીર્યની નબળાઇ ટાળવા શું કરવું.

ઉત્તર. ૧ પ્રાણાયામ મળ શુદ્ધિ કર્યા પછીજ કરવેા.

૨ જ્ઞાનતંતુ હૃદય વીર્ય વીગેરેની નબળાઇ ટાળવા માટે સાત્વિક આહારનું સેવન લેામ વિલેામ પ્રાણાયામ અને રાત્રે સુતી વખત અથવા જ્યારે વખત મળે ત્યારે હું સંપુર્ણ બળ વાન છું એ પ્રકારની ભાવના કરવી. આ સામાન્ય ઉપાયેાથી ઘણે અંશે ફાયદેા થઈ જાય છે.

જ્ઞાનતંતુ વીગેરેની નબળાઇનું કારણ ઘણે ભાગે અકાળે બ્રહ્મચર્યને ભંગ છે. તેમ યેાગ્ય વય થયાં પછી પણ માત્ર પશુ વૃતિ રાખવાથી તેમ બને છે. માટે તેને સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી સંયમનું બળ વધારી મનનેા નિગ્રહ કરવેા.

આ સીવાય જ્ઞાનતંતુ તેમ શરીરના જનન અવયવેાને મજબુત કરવાનેા બીજો રસ્તેા પ્રાશ્ચાત્યેાએ શેાધ્યેા છે. અને તે આપણા શાસ્ત્ર ઉપરથીજ છે. અલબત તેનેા અનુભવ કરી જોતાં તેનાથી ફાયદેા અવસ્ય થાય છે જ,

સુર્ય એ બળતત્વનેા રાશિ છે એ તેા હવે સર્વે એ કબુલ કરવુંજ પડશે. તેનામાં સંપૂર્ણ જીવનતત્વ રહેલુંછે, અને જ્યાં જીવન છે ત્યાં બળ છે. અને બળ છે ત્યાં જીવન છે. બળ વગરનું જીવન એ જીવન જ નથી. એક પથારીમાં પડયા પડયા કેાઇ બેચાર માણસની મદદથી પડખું પણ ફેરવી શકાતું તેમ ઉઠી શકાતું અને જીવન ગાળવું એ શું ખરૂં જીવન છે? એવું જીવન હેાયે તેાયે શું ? અને ન હેાય તેા એ શું ? બળેલી દેારડીની માફક માત્ર તે દેખવાનું છે. મનુષ્યે એવું જીવન ટકાવી રાખવામાં

મહત્તા માનવાની નથી પણુ બળયુકત જીવન ગાળવા માંજ મહત્તા માનવાની છે. અને આવું બળયુકત જીવન સૂર્યથી આપણે મેળવી શકીએ છીએ.

તે કેવી રીતે ? એક નાનો છોડવો જેવી રીતે મેળવે છે તેવીજ રીતે, એ મેળવવાનું છે. અંધારા ઓરડામાં છોડવાને પુરી રાખવામાં આવે તો તે છોડવો ચીમળાતો જઇ સુકાઇ જાય છે, પણ સૂર્યના કીરણો તેના ઉપર પડે છે તો તે દિવસે દિવસે વૃદ્ધિંગત થતો જાય છે. આજ નિયમ મનુષ્યને પણ લાગુ પડે છે, અને તેથી તેનો વિચાર કરી મનુષ્યો એનું રહસ્ય સમજે તો આનંદની વાત છે.

બળયુકત જીવન ભોગવવાને મનુષ્યે શું કરવાનું છે ? સૂર્યના કિરણોનો લાભ લેવાની ક્રિયા. અને સુખને ઇચ્છનાર પોતાના આરોગ્યને ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરૂષે તેને કરવીજ જોઇએ ઘરના એકાંતના ભાગમાં જયાં સૂર્યના કીરણો પડતાં હોય ત્યા જવું અને આખા શરીર ઉપર વિશેષ કરીને જનનેદ્રિંયના ભાગો ઉપર તે કીરણુ પડવાં દેવાં. નિત્ય પા કલાક આ પ્રમાણે કરવું ટાઇમ સવારના ૧૦ સુધી અને પછી સાંજના સાડાચાર પછીનો રાખવો. કેમકે તે વખત તાપ કોમળ હોય છે. બપોરનો તડકો સખત હોવાથી તે લેવા યોગ્ય નથી આ ક્રિયાને સાધતાં બે મહિનામાં અવશ્ય ફાયદો થયા સિવાય રહેતોજ નથી. શરીરમાં બળ ઉભરાય છે. જનન અવયવો મજબુત થયછે. તેમ કેટલાક પ્રસંગે તો તેનાથી વંધ્યત્વપણુ ટળેછે.

વિર્યની નબળાઇ ટાળવા તથા જ્ઞાનતંતુની સતેજ કરવાની ક્રિયા આના કરતાં ઉપયોગી તેમજ સરળ બીજી તમને ભાગ્યેજ મળશે.

બીજી એક અગત્યની બાબત ઉપર આ સ્થળે ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. અને તે એ છે કે આજકાલ પ્રમેહ, ચાંદી, ઉપદંશ વગેરે વ્યાધિઓ મનુષ્યમાં જડ ઘાલીને ઘણે ભાગે બેઠા છે. તમે કોઇ મોટી હોસ્પીટલમાં અથવા વૈદ્ય ડોકટરને ત્યાં જઇને જોશો તો તમને તરતજ જણાશે કે તેમને ત્યાં આવતા દરદીઓ પૈકી ઘણા ખરા તો આ વ્યાધિનાજ ગ્રસિત હોય છે. વિશેષે કરીને બદકર્મને લીધે જ તેની ઉત્પત્તિ થાય છે કેમકે આ વ્યાધિ સ્પર્શજન્ય વધારે છે તેનો ચેપ એટલો બધો કાતિલ અને ઝેરી છે કે એ વ્યાધિવાળાએ પીસાબ કરવાની જગ્યાએ જો કોઇ સારો માણસ પીસાબ કરવા બેસે તો તે પણ તેનો ભોગ થઇ પડે છે. ઔષધોપચારથી આ વ્યાધિની શાંતિ થઈ ગએલી દર્દીને જણાય છે પણ તેની ગુપ્ત અસર તો તેના શરીરમાં ઘણા વર્ષો સુધી રહે છેજ. કેમકે એ વ્યાધિ શરીરના એકલા લોહીમાં પ્રવેશીને જ અટકતો નથી પણ મજ્જા મેદ, હાડકાં વગેરે સર્વમાં તે પ્રવેશે છે. અને તેની અસર લાંબાકાળે જાય છે. વીર્યની અંદર રહેલા પ્રજોત્પાદક અણુઓનો પણ તેનાથી નાશ થાય છે. આવા વ્યાધિવાળાઓએ ખાસ કરી પોતાના વ્યાધિની શાંતિ ઉપરથી થએલી જણાય તો પણ સૂર્યના કીરણો લેવાની ક્રિયા પ્રતિદિન કર્યા કરવાની અનિવાર્ય જરૂર છે કેમકે તેમ કરવાથી જ રોગોત્પાદક જંતુઓ નાશ પામે છે.

પ્રશ્નો ૧ મારે પ્રાણાયામ શિખવાનો ખાસ વિચાર છે. તેથી સાત્વિક આહાર જોઇતું બ્રહ્મચર્ય તથા ચિત્ત શુદ્ધિના ઉપાયો પણ હું પાળું છું તો હું ગુરૂની સાહયતા વિના પ્રાણાયામ શિખી શકીશ કે નહિ.

૨ ગૃહસ્થાશ્રમી પ્રાણાયામ શિખી શકે કે નહિ ?

૩ બચપણમાં અજ્ઞાન અને ખરાબ સગતને લીધે વિર્ય ગુમાવાયું હોય તેણે પ્રાણાયામ કરી કેવી રીતે સાજા થવું ?

૪ પ્રાણાયામ શિખનાર સાત્વિક ખેારાક ગ્રહણ કરવા જાય અથવા ખેારાકનેા ત્યાગ કરી ફકત દુધ અથવા ફળ ઉપર રહે તેનાથી તેના શરીરમાં અશકિત જણાય અને વ્યવહારિક કામ માં વાંધેા આવી પડે તેા તેણે શું કરવું.

૫ આત્મ સાક્ષાત્કારનેા સઘળેા આધાર મન ઉપર છે અને મનેાનિગ્રહ પ્રાણાયામથી થાય છે, પણ નાનપણથી લગ્ન થએલાં છે. એટલે હવે સ્રીનેા ત્યાગ કરવેા કે કેમ તેમાં મન ગુંચવાયલું રહે છે. અને કયેા રસ્તેા લેવેા તે સુઝતેા નથી માટે યેાગ્ય સલાહ દર્શાવશેા,

૬ મનુષ્યનું શરીર રેાગી હેાય તે વખતમાં હું સર્વ શકિતમાન છું એવું શી રીતે ધારી શકાય? છતાં મનુષ્યે સર્વ સમયમાં એ ભાવના કાયમ રાખવાનું જે તમારા ગ્રંથેામાં જણાવેા છેા તે બને નહિ એવું છે માટે શું કરવું !

૭ દીલદાર બસતહે દીલમેં ઉલટી અખીયાં કરતાં દીખ લઇએ આ વાકયમાં ઉલટી આંખેા એટલે શું ? અને તે કેમ કરવી.

૮ ભ્રુમધ્યમાં ધારણા કરવાથી જયેાતિ દર્શન થાય છે. તેા તે ધારણા કેમ કરવી તથા ત્રાકટ એટલે શું ને જણાવશેા.

ઉત્તર.

૧ પ્રાણાયામ શિખવાનેા તમારા ખરા મનથી વિચાર હશે તેા તે તમે અવશ્ય શિખી શકશેાજ. આજકાલ એવા મનુષ્યેા

જોવામાં બહુ આવેછે કે તેઓ વિચાર તો બહુ મોટા મોટા કરેછે પણ પછી જ્યારે તેને આચારમાં ઉતારવાનો સમય આવે છે ત્યારે હતાસ થઇ જાય છે. આવા મનુષ્યો આગળ વધવાને માટે ના લાયક છે. યોગના દરવાજા તેવાઓને માટે હરહમેંશ બંધજ છે. પણ જેઓ પોતાના વિચારને આચારમાં મૂકે છે તેજ આગળ વધે છે તેમ તેજ યોગ વિદ્યામાં પારંગત થઇ શકે છે. વિચારના બળ આગળ અશક્ત અલભ્ય કશુંજ નથી. જ્યાં વિચાર થયો હૃદયના ઉંડાણનો વિચાર થયો અને આગ્રહયુક્ત મનેથી અનુભવમાં મૂકાયો ત્યાં દેવોની શક્તિ ઉતરે છે. આજુ બાજુથી જે મદદની તેને જરૂર હોય તે પણ આવી મળેછેજ આથી તમે પણ પ્રાણાયામ શિખવાનો વિચાર કરી તેનો આરંભ કરશો તો પાછળથી તમને રસ્તો બતાવનાર મળી આવશેજ તે ન મળે તો હું શું કરીશ એવું સ્વપ્ને પણ ધારશો નહિ આવી અશ્રધ્ધાજ મનુષ્યને દુઃખી કરે છે. માનો દૃઢ પણે માનો અને તમારૂં માનેલું ખરૂં પડશેજ.

૨ ગૃહસ્થાશ્રમી મનુષ્ય પણ અવસ્ય પ્રાણાયામ શિખી શકે છે. ચાર આશ્રમોમાં ગૃહસ્થાશ્રમ શ્રેષ્ઠ મનાયો છે પણ હાલ વર્તમાન સમયમાં ગૃહસ્થાશ્રમના ખરા રહસ્યને ન સમજનાર મનુષ્યો સ્ત્રીઓને તો એક પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું તથા પોતાની વિષય લાલસા તૃપ્ત કરવાનું મસીનજ સમજે છે. અરે આટલુંજ સમજી પોતાની વિષય લાલસા તૃપ્ત કરતા હોય તો ધૂળ નાંખી પણ ઘણે ભાગે પરસ્ત્રિય દ્રષ્ટિ વ્યભિચારનો ગુણ પણ તેમનામાં પ્રવેશેલો હોય છે. માર્ગમાંથી એકાદ રૂપવતિ સ્ત્રી પસાર થતી જોતાં નેત્ર ચળવિચળ કરી તેના સામું વારં

વાર જુએ છે. આવી હાલતના ભ્રષ્ટ પુરૂષો કે જે મનુષ્યરૂપમાં પશુઓજ છે તે આગળ શી રીતે વધી શકે ? તેમ યોગવિદ્યા જેવાં ઉત્તમ વિદ્યાનો લાભ પણ શી રીતે મેળવી શકે? ગૃહસ્થાશ્રમની ખરેખર આવા નર પિશાચોએજ દુર્દશા કરી નાંખી છે. સમજો સમજો, ઓ વિષય લેાલુપતાવાળ વિલાસી પામર મનુષ્યો ? હાથે કરી તમારી જીંદગીની બરબાદી ન કરો. હાથે કરીનેજ તમારા પગ ઉપર કુવાડાના ઘા ન મારો જીંદગીના રહસ્યને જાણો. ગૃહસ્થાશ્રમના હાર્દને પારખો. અને સાચા ગૃહસ્થાશ્રમી થઇ તમારી કીર્તિને ઉજ્જવલ કરો. તમારી વિષય લાલશારૂપ કાળી મેંસે આખા ગૃહસ્થાશ્રમને કાળો ડાઘ લગાડયો છે હવે તો કંઇ સમજો અને એ મેંસને કાઢો.

પ્રાણાયામ ગૃહસ્થાશ્રમી મનુષ્યથી થઇ શકે છે એ વાત ખરી છે પણ તે તેનાથીજ કે જેણે પોતાની સ્ત્રીને અર્ધો અંગ રૂપે ગણી છે, અને સુખ દુઃખની પ્રત્યેક ક્રિયા વખતે તેને સાથે રાખી ઇંદ્રિયો ઉપર સંયમ જાળવી વિહિત ભોગ ભોગવી ગૃહસ્થાશ્રમના ખરા રહસ્યને જાણ્યું છે આવા ગૃહસ્થાશ્રમી પ્રાણયામના અધિકારી છે. વિષયી મનુષ્યોને માટે તેનો અધિકાર નથી

૩ અજ્ઞાન અને ખરાબ સંગતને લીધે વીર્ય ગુમાવવાની હસ્ત ક્રિયાની ટેવ આજે ઘણા ખરા પ્રમાણમાં વધી ગએલી છે. નાના અણુસમજુ બાળકો તેના ભોગ થઇ પડી પોતાની જીંદગીની સત્યનાસી વાળે છે. તેમ પોતાની પરણેતરની જીંદગી પણ ધૂળ મેળવે છે. આવી ટેવ બાળકોમાં ન વધે તેને માટે પ્રથમ તેના માબાપોએજ પોતાના બાળક ઉપર ઘટતી દેખરેખ

રાખવી જોઇએ પણ અમને જણાવતાં અફસોસ થાય છે કે તેના પ્રતિ હમેશાં આંખ આડા કાન જ કરવામાં આવે છે જેના પર પોતાના વહાલામાં વહાલા બાળકની જીંદગીનો આધાર છે તેની વાત કરતાં માબાપો મર્યાદાનો ભંગ થાય એમ સમજે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્પષ્ટપણે સમજાવીને એવી બાબતો વિષે વિવેચન કરવા જતાં કેટલાક ગ્રંથો પણ બિભત્સ મનાયા છે. આવી સ્થિતિ તત્કાળ સુધારવી જોઇએ અને બાપની ફરજ છે કે પોતાના પુત્રને અને માની ફરજ છે કે પોતાની પુત્રીને આ બાબતની શિખામણ આપવી જોઇએ.

નવી યુવાનીમાં હજુ તો જેમનો પ્રવેશ પણ થયો નથી એવા કેટલાક યુવક બાળકો દિવસે દિવસે ફીકા પડતાં જાય છે. તેમનો ગુલાબી ચહેરો ધીમે ધીમે જતો જઇ તેના ઉપર કાળાશ અને ફીકાસ આવેછે. આવી સ્થિતિ થાય કે તુરત ચતુર માબાપે ચેતવુંજ જોઇએ કે પોતાના બાળકને કાંઇ ભયંકર ટેવ તો લાગુ નથી પડી. તરતજ તેણે હોશીયાર ડાકટર પાસે પોતાના બાળકને તેડી જઇ ઘટતા ઉપાયો કરવા જોઇએ. જો તેમાં જરા પણ બેદરકારી રાખવામાં આવે છે તો બાળકના જીવનના નાશનો આરંભ થઇ જાય છે. કેમકે એ ટેવ એવી હોય છે કે તરતને તરત તો તેને ગ્રહણ કરનારને તેની માઠી અસર જણાતી નથી પણ કાંઇક આનંદ થાય છે. અને લાંબો સમય તે ચાલુ રહે છે ત્યારે તે પોતાના સંકજામાં તેના ભોકતાને અવસ્ય લઇ લે છે અને પછી તેની શરીર ઉપર ખરાબ અસર દેખાવા માંડે છે. આના દાખલા તરીકે એક ઝાડનું દ્રષ્ટાંત આપવું ઠીક થઇ પડશે એક ઝાડને મૂળમાંથી નિત્ય થોડું થોડું કાપવામાં આવે તો

તરતને તરત તેના પાંદડા વીગેરે કરમાઇ જતાં નથી પણ મૂળ જેમ જેમ કરમાતું જાય છે તેમ તેમ પાંદડાં સુકાતા જાય છે. આજ નિયમ પ્રમાણે આ ટેવના સંબંધમાં પણ છે તેની અસર ધીરે ધીરે શરીર ઉપર થતી જાય છે અને પછી તો એટલે સુધી કે તે માણસ બીકણ અને બાયલો બની જાય છે. આખો દિવસ વિચાર કર્યો કરે છે. વાત કરતાં કરતાં ધ્રુજી ઉઠે છે. શરીરમાં અશક્તિ જણાય છે અને ક્ષયનો રોગ થઇ પડે છે.

પુત્ર પુત્રીના મા બાપ થવામાં માત પિતાને માથે કાંઇ ઓછી જોખમદારી રહેલી નથી જો તેઓ પોતાની જોખમદારી વિચારતા હોય અને બાળકોને શાળાના શિક્ષણની સાથે આવી ગૃહ સંબંધીની બાબતોનું પણ શિક્ષણ આપતા હોય તો આવું ખરાબ પરિણામ આવે નહિ. ઘણે ભાગે આ ટેવની શરૂઆત શાળામાં ભણતી વખત વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં લાગુ પડતી જણાય છે. ચતુર પિતાની ફરજ છે કે આ સંબંધમાં ગુપ્ત તપાસ કરી પોતાના પુત્રના મળતીયાઓ કેવા છે તે જાણવું જોઇએ. તેમાં જરા પણ ખરાબ જણાય તો તેવાની ટેવ છોડાવવાનો ઉપાય કરવો તેમ બાળકને જ્ઞાન આપવું કે અમુક અમુક ટેવો રાખ્યા થી જીંદગીની બરબાદી થાય છે.

યોગ માર્ગના આ પુસ્તકમાં આ બાબતનું વર્ણન જો કે અનુપયોગી તે માર્ગની પ્રીતિવાળા મનુષ્યને જણાશે પણ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી અને પોતાની સંતતિના સંરક્ષણ માટે ખરો ઉપયોગનો વિષય હોવાથી એના સંબંધમાં કાંઇક લખ્યું છે. હવે પ્રશ્નનો જવાબ આપીએ છીએ,

જેણે આ ટેવના ભોગ થઈ પોતાના જીવનને બગાડ્યું હોય તેણે ગભરાવું નહિ. ગભરાવાથી ઉલટું શરીર બગડે છે. અને નુકશાન થાયછે. માટે હવે એ ટેવ છોડી દઇ પુનઃ સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાના ઉપાયો કરવા.આ રોગમાં વિચાર રોગીના અંતઃકરણમાં ઘણા આવ્યા કરે છે પણ તે સર્વનો ત્યાગ કરી મનથી પ્રફુલ્લપણે માનવું કે હું ચોક્કસ સારો થઇ શકીશ. જે દરદી આ શ્રદ્ધા પૂર્વક માનેછે તે સારો પણ ચોક્કસ થાયછેજ.વિચારોને બદલવા માટે તેણે સારાં સારાં અધ્યાત્મજ્ઞાનનાં પુસ્તકો વાંચવા અને પ્રસન્ન રહેવું કોઇપણ સંયોગોમાં કોઇપણ વખતે ચિત્તની પ્રસન્નતા ગુમાવવી નહિ. અને નીચેનો પ્રયોગ ત્રણ માસ સુધી લાગ લાગટ કર્યો કરવો,

સવારમાં વહેલા ૭ વાગ્યામાં ઉઠવું. અને શૌચ સ્નાદિથી પરવારી નદીતટ અથવા મેદાનમાં કે દરિયા કીનારે ફરવા જવું. જ્યાં માણસોની અવર જવર થતી ન હોય અને જે સ્થળ શાંત હોય ત્યાં બેસવું. કુદરતની રમણીયતા ન્યાળવી. લીલાં ઝાડ પાન વીગેરે વસ્તુ ઉપર દ્રષ્ટિ માંડી માંડી જોવું. શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં અને રસ્તો ઉપાધિ શૂન્ય હોય તો પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે જનન અવયવો ઉપર પણ સૂર્યના કીરણો લેવાં. સ્થાન ઉપાધિ ગૃસ્ત હોય તેમણે ફરીને આવ્યા પછી અગાસીમાં અથવા પોતાના ઘરમાં જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો પડતાં હોય ત્યાં બેસી જનન અવયવ ઉપર સૂર્યના કિરણો લેવા ખરાં. કેમકે એનાથી ખાસ લાભ થાય છે.) પછી પદ્દમાસન બેસી લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરી આંખોને બંધ કરી હૃદયમાં ધ્યાન કરવું કે હું સંપૂર્ણ બળવાનછું. આ પ્રમાણે પા અથવા અડધો કલાક ધ્યાન કરી ઘેર આવવું.

ખોરાકમાં તામસ પદાર્થ ન ખાતાં ઘઉં વીગેરે સાત્વિક આહાર લેવો દૂધ પીવું એકાદ બે કેળાં નયણે કોઠે ચાવીને ખાવાં અને પછી પ્રાપ્ત કાર્ય કર્યા જવું. રાત્રે સુતી વખત પણ ધ્યાન કરી ઇષ્ટ સ્મરણ પૂર્વક સુઇ જવું. બ્રહ્મચર્ય પાળવું

આ સાદા ઉપાયને લાગ લાગટ ત્રણ માસ સુધી કરવાથી શરીરની ગએલી શક્તિ અવશ્ય કરીને પાછી આવે છે. જેણે તે સાધી છે તેને અજબ જેવી રીતે ફાયદો થયોછે પણ તે સાથે એટલો ખુલાસો કરવાની જરૂર છે કે પાંચ દિવસ મેં આ ક્રિયા સાધી કે દશ દિવસ સાધી તેથી મને ફાયદો કેમ ન થયો એમ માની ફળમાં અશ્રદ્ધા રાખનારને માટે તે નથી

૪ સાત્વિક આહારને પ્રાણાયામમાં કરવો જોઇએ એના કરતાં પણ ફળાહાર અને દુધથી ફાયદો વિશેષ થાય છે. એ સત્ય વાર્તાછે. પણ એકદમ આહારને બંધ કરી ફળાહારનું પ્રમાણ અથવા દૂધનું પ્રમાણ વધારવા જતાં અશકિત વીગેરે જણાયછે. તેથી અભ્યાસકે એકદમ તેમ ન કરતાં ખોરાકનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે ઘટાડતાં જઇ ફળ અથવા દૂધ જેના ઉપર રહેવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે વધારતા જવું આ પ્રમાણે કરવાથી અશકિત લાગતી નથી. અને વ્યવહાર કાર્યમાં વાંધા આવતા નથી.

૫. આ મસાક્ષાત્કારનો સઘળો આધાર મન ઉપર રહેલો છે એ ખરૂં છે પણ એ મન જ એવું છે કે તેને અધિન કરવાનું કામ મહા કઠીન થઇ પડે છે. મોટા મોટા ઋષિમુનીઓને પણ આજ મને નચવ્યા છે, અને નચાવે છે. મનુષ્યે આ જન્મમાં આવી કરવા યોગ્ય કર્તવ્ય હોય તો તે એકજ છે અને તે એકે મનને પોતાને અધિન કરવું. જેણે તે કર્યું છે તેણે એક

રીતે તો આખા વિશ્વને અધિન કર્યું એમ કહીએ તો ચાલી શકે. આ મનને પોતાની સત્તા નીચે રાખવામાંજ સુખની ગુપ્તકળા સમાયલી છે. અને તે જ મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરી શકે છે. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહી મન અધિન રહી શકતું નથી એમ જે માને છે તે તેમાં ભુલજ કરે છે. જો એમજ હોય તો ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ કરી સન્યાસાશ્રમને સ્વીકારેલા કે પછી બ્રહ્મચર્યાશ્રમવાળા મનુષ્યો મહાપુરૂષો જ ગણાવા જોઇએ પણ તેમ બનતું નથી. એટલુંજ નહિ પણ અંદરખાનેથી વધારે ઉંડા ઉતરીને જોતાં તેવા મનુષ્યોમાંથી ૭૫ ટકા જેટલાના જીવન તો કલુષિત થએલા હોયછે. લોકને બતાવાને માટે જ તેમણે ત્યાગ સ્વીકારેલો જણાય છે પણ અંદરથી તેએ વિષયલેલુપતાવાળા અને રાગથી ભરેલા હોય છે આવા મનુષ્યો કરતાં ગૃહસ્થાશ્રમી હજાર દરજજે સારા છે અને તેથી ગૃહસ્થાશ્રમનો ત્યાગ એ હિતાવહી નથી પણ ગૃહસ્થાશ્રમના યથાવિધિના પાલન પૂર્વક મનને સંયમમાં રાખવાના માર્ગ ગ્રહણ કરવા ઉચિત છે. જેઓ આ શિખામણને ન માની ત્યાગના માર્ગનેજ ઉત્તમ ગણે છે તેઓ ત્યાગના માર્ગમાં પડયા પછી થેાડા સમય રહી પોતાની ઇન્દ્રીયો ઉપરનો સંયમ ઘણે ભાગે ગુમાવી બેસે છે માટે તેવું ન થાય તેટલા અર્થે ગૃહસ્થાશ્રમનુંજ પાલન કરી આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગો સાધવા અમારી તો સલાહ છે.

૬ મનુષ્યે જે કાંઇ પ્રથમ પ્રાપ્ત કરવાનું છે તે શરીરનું આરોગ્ય છે. આરોગ્યતાવાળું શરીરજ કર્તવ્યમાર્ગમાં ઉપયોગી છે એમ વારંવાર આ ગ્રંથમાં તેમ બીજા ગ્રંથોમાં કહેલામાં આવ્યું છે. કેમકે વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરથી યથાર્થ સાધના થઈ

શકતી નથી જ. ધારણા કાળે તેનું ધ્યાન ધ્યેય વસ્તુને બદલે વ્યાધિવાળા ભાગ પર જ જાય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી વ્યાધિગ્રસ્ત શરીરવાળાએ પ્રથમ તો પોતાનો વ્યાધિ ટાળવા યત્ન કરવો. આ યત્ન દરમ્યાન જો પ્રાણાયામ થઈ શકે તેવી શરીરની સ્થિતિ હોય તો લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ અર્થાત મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો અને નીચેની ધારણા કરવી. પ્રાણાયામ ન થઇ શકે તેમ હોય તો પણ નીચેની ધારણા તો આવશ્યક કરીને કરવી જ.

થોડા વખતને માટે શરીરમાંથી વ્યાધિના વિચાર કાઢી નાંખવા વ્યાધિની વેદના વખતે વ્યાધિના વિચાર કાઢી નાંખવા એ કામ જો કે મુશ્કેલ તો જણાશે જ પણ ધીમે ધીમે હિમ્મત રાખી અભ્યાસ કરતાં તેમાં સરળતા થઇ જશે. એમને એમ ધારણા ન રહી શકે અને વ્યાધિના વિચાર ન નીકળી શકે તો પોતાના ઇષ્ટની અથવા એવીજ બીજી કોઇ મજબુત શરીરવાળી મૂર્તિની ઉપર પોતાનું ધ્યાન ધીમે ધીમે દૃઢ કરવું અને પછી ધારવું કે મારૂં શરીર પણ આવુંજ મજબુત છે. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટ દશ મીનીટ વિચાર કર્યા કરવા. તેનાથી ઘણોજ ફાયદો થશે તમારા જીવનમાં તે નવું ચૈતન્ય રેડશે

૭ આ કાવ્યની આધ્યાત્મિક ભાવના એવી છે કે દીલદાર કહેતા પરમાત્મા એ આપણાંજ દીલમાં રહે છે છતાં માયાના આવરણને લઇને આપણે આપણી આંખોથી તેને જોઈ શકતા નથી તેથી ઉલટી આંખો કરી અર્થાત્ બહારનું જોવાનું બંધ કરી હૃદયમાં તેમને જોઇએ તો તત્કાળ દર્શન કરી શકય છે.

' निशां सर्व भुतानां तस्यां जाग्रत्ति संयमी ॥ આ

ભગવદ્‌ગીતાનું વાક્ય પણ આ જ અર્થને સૂચવે છે. અને આ કાવ્યનો અર્થ પણ એજ છે.

૮ ભ્રૂમધ્યની ધારણા કરવાનો આ પ્રકાર છે. પ્રથમ તો આપણા નાકના અગ્ર ભાગ ઉપર દ્રષ્ટિને સ્થિર કરવાનો અભ્યાસ કરવો. તે અભ્યાસ દૃઢ થતાં પછી બે ભ્રમરોની વચ્ચે ધ્યાન બરાબર રહે તે અર્થે આરંભમાં બે ભ્રમરોની વચ્ચે એકાદ ટાંકણી કે સોયની જરા અણી ખોસવી. આ પ્રમાણે થવાથી આરંભના અભ્યાસકોને ધ્યાન દૃઢ કરવાનું ઘણું સરળ થઇ પડે છે. પોતાના ઇષ્ટની અથવા ૐની મૂર્તિને દ્રષ્ટિ સમીપ રાખી આંખ મીચ્યા વગર જ્યાં સુધી જોઇ શકાય ત્યાં સુધી એ મૂર્તિ સામું જોયા કરવું. એટલે નેત્રમાં પાણી ભરાઇ આવશે. એમ થાય કે નેત્રને સહજ બંધ કરી પાછું પૂર્વવત જોવું એને ત્રાટક કહે છે અને એને લીધે નેત્રનું સામર્થ્ય ઘણુંજ વધે છે.

પ્રશ્ન.

૧. ભગવદ્‌ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યું છે કે મારા ભક્તોનું હું યોગ અને ક્ષેમનું વહન કરૂં છું તો તેનો અર્થ સમજાવશો.

૨. પ્રાણાયામના અભ્યાસીને તથા યોગના અભ્યાસકને અમુક મુદત એકાંત સેવન કરવું પડે છે કે વ્યવહારમાં રહી અભ્યાસ થઇ શકે છે.

૩. આત્માર્થી પુરુષને પોતાની આજીવિકા ચલાવવા શાસ્ત્ર વિહિત કોઇ માર્ગ છે કે નહિ?

ઉત્તર.

૧. જે મનુષ્ય પરમાત્માને શરણે જાય છે તેના વ્યવહાર અને પરમાર્થનું પરમાત્મા જ રક્ષણ કરે છે. આ શરણ સાચું

હોવું જોઇએ. હૃદયની ભાવના તેમાં મિશ્રિત થએલી હોવી જોઇએ તેા પ્રભુ તેવા ભક્તને પોતાના કરીને જ સ્થાપે છે. નૃસિંહ મહેતાના અનેક કામ તેજ પ્રભુએ કાઢયાં હતાં સુદામાને સંપત્તિશાળી બનાવ્યેા હતેા તેમ અજામિલ નામના પાપિષ્ઠ બ્રાહ્મણને મુક્તિ આપી હતી. તે દીન દયાળ છે. ભકતેાનું દુઃખ જોઇ દ્રવે છે અને તેથી જ ભગવદ્ ગીતામાં તેમણે **योग क्षेम वहाम्यहम्** એમ સ્પષ્ટપણે કબુલત આપી છે. નાસ્તિક મનવાળાએ એ કબુલતના વચનથી પણ આસ્થિક થઇ પ્રભુનું સ્મરણ કરવું જોઇએ. એક સામાન્યમાં સામાન્ય મનુષ્ય પણ જો તે સત્ય વચની હેાય તેા પેાતાની કેાઇને આપેલી કબુલત જીંદગીના ભેાગે પણ પાળે છે. ત્યારે આ તેા રાજાઓના પણ રાજા પરમાત્મા પોતાની કબુલત કેમ ભૂલે. માટે પરમાત્માના સાચા શરણને ગ્રહેવું એજ ઉત્તમ છે. પરમાત્માનું શરણ ગ્રહ્યા પછી આજીવિકાનું શું થશે. શું ખાશું શું પીશું એવી અશ્રદ્ધા અંતઃકરણમાં પ્રકટ થાય તેા તેને માટે ઉપલી કબુલત છે. કેમકે ઇશ્વરાભિમુખ થવાથી એ ચિંતા હૃદયમાં રહેતી જ નથી. આજીવિકાના અનંત માર્ગો પણ ઇશ્વરાભિમુખ થવાથી દ્રષ્ટિગેાચર થયા સિવાય રહેતા નથી. કીડીને કણ અને હાથીને મણ એજ દીનદયાળ આપે છે. બુદ્ધ ભગવાનને અઘેાર જંગલમાં સહજ ક્ષુદ્ધાનું ભાન થતાં અન્નપૂર્ણાદેવી સ્વતઃ ત્યાં આવ્યા હતા એ વાત પ્રસિદ્ધ જ છે.

૨. પ્રાણાયામ તથા યેાગના અભ્યાસીને એકાંત વાસની જરૂર છેજ. પણ તેવી અનુકૂળતા મેળવી ન શકાય ત્યાં પર્યંત પેાતાને ઘેર રહીને અગર નદી તટે અથવા ગામ બહાર ફરવા જઇને પણ ત્યાં એકાંત મેળવી આપણા અભ્યાસને વધારી શકાય

છે. મનની શાંતિ જાળવવાને એકાંત વાસની જરૂર છે કેમકે પ્રવૃત્તિમય વાતાવરણમાં સરૂઆતના અભ્યાસકોના મનની શાંતિ જેવી જોઈએ તેવી જળવાતી નથી તેમણે ગામ અથવા શહેરની બહાર પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પ્રકૃતિ સૈાન્દર્ય જોતાં બેસી મનને શાંત કરવા પ્રયત્ન કરવો

૩. આત્માર્થી પુરુષને આજીવિકાના માર્ગ એક નહિ પણ અનેક છે. ઝગઝગતા દીપકના પ્રકાશ આગળ પડેલી સર્વ વસ્તુઓ જેમ સ્પષ્ટપણે નજરે આવી શકે છે તેમ જેણે આત્માને ઓળખ્યો છે તેવા પુરુષને આજીવિકાના માર્ગો જણાઈ આવે છે. પણ જ્યાં સુધી તે સ્પષ્ટપણે ન જણાય ત્યાં સુધી તો પોતાને પ્રાપ્ત જે ઉદ્યમ હોય તેને કર્યા કરવો અને આત્માની અભિમુખ થવાના માર્ગને અધિક અધિક પ્રેમથી સાધ્યા કરવો. પ્રાપ્ત ઉદ્યમ ફળદાયી ન હોય તો શાંત રીતે વિચાર કરી જોવો. અંતરના ઉંડાણથી વિચાર કરવો અને જે માર્ગ જણાય તેનો આરંભ કરવો. આરંભ કરતાં પૂર્વે એક બે અનુભવિની સલાહ પણ લઈ જોવી.

ઉપસંહાર.

આ ઉપયોગી પાઠનો ધારવાં કરતાં પણ અધિક વિસ્તાર થઇ ગયો છે એટલે હવે તેનો ઉપસંહાર કરતાં ટુંકમાં એટલુંજ જણાવીશું કે યોગમાર્ગમાં અભ્યાસકને ઉપયોગી એવા અનેક વિષયોનું તેમાં પ્રતિપાદન થઈ ગયું છે. અને અનુભવ માર્ગમાં આગળ વધવા ઇચ્છનારને એક બીજાનો અનુભવ આવી રીતે જાણેલો ઉપયોગી થઈ પડશે એવી આશા રાખી શકાય છે અને જો તેમ થશે તો આ પ્રકરણમાં પૂછાયલા પ્રશ્ન

અને તેના ઉત્તરો લખવામાં કરેલી મહેનતનો બદલો વળી રહેશે. વિશેષ કરીને યોગવિદ્યા તરફ અભિરૂચી વધારવાનો અને તે સાધવામાં જોઇતી સરળતા કરી માર્ગ દર્શાવવાનો અમારો ઉદ્દેશ છે. પ્રાણાયામ પુસ્તકના રજા ભાગમાં તેથીજ પ્રત્યેક અભ્યાસકને કાંઈ પૂછવું હોય તો પૂછવાની યોજના આ યોગનો વિષય અનુભવગમ્ય હોવાથી રાખી હતી અને તેનો લાભ ઘણા બંધુઓએ લીધો છે તે આ પાઠ વાંચવાથી જનસમાજ પણ સારી રીતે જાણી શકશે. અમને તેનાથી અધિક સંતોષ થાય છે. અને આશા રાખી શકાય છે કે હજુ પણ આધક બંધુઓ આ યોજનામાં ભાગ લઈ એક બીજાનો અનુભવ એક બીજાને જણાવી તે દ્વારા પોતે આ માર્ગમાં આગળ વધી શકશે તેમ પોતાની પાછળ આવનાર બંધુઓ માટેનો રસ્તો સીધો અને સરળ કરી મૂકશે એજ ભાવના પૂર્વક ૐ શાંતિ.

એક ખુલાસો.

આ પાઠમાં યોગવિદ્યા સંબંધી તેમ બીજા એવાજ પ્રશ્નો પૂછનાર મનુષ્યના નામ મૂકવામાં આવ્યાછે. તે જો કે શિષ્ટાચાર વિરૂદ્ધ છે. પણ તેમાં તેઓની કાંઇ ખાનગી બાબતો આવી જતી નથી. એવી ખાનગી બાબતોવાળા પત્રો ખાનગી જ રાખ્યા છે અને રખાય છે એટલે તેમણે પોતાના મનને સમાધાનીમાં રાખવું. ઉલટું તેઓએ આ યોગવિદ્યા જેવા ઉપયોગી વિષયમાં ઉંડા ઉતરવા બદલ અને પ્રશ્ન પૂછવા બદલ અભિમાન લેવાનું છે કે તેમના અનુભવ ઉપરથી અન્ય બંધુઓને પણ ઘણું જાણવાનું મળ્યું છે. નામ પ્રકટ કરવાનું કારણ પણ બીજું એ છે કે નામ ઠામ વિના ફકત પ્રશ્ન લખી તેના ઉત્તર

આપવાથી અભ્યાસકને જેટલી અસર થાય તેના કરતાં નામ સાથેના પ્રશ્ન હોવાથી તેના ખરાપણાની બાબદમાં અન્યને વધારે ખાત્રી તેમ અસર થાયછે. કેમકે અનુભવના દ્રષ્ટાંતોની અસર ઘણી સારી થાય છે અને તેથીજ એ અન્યની શ્રદ્ધા વધારવાના કલ્યાણકર હેતુને લઇ અત્ર નામો ખુલ્લાં મૂકાયાં છે તેમાં જો કાંઇ સાહસ થયું હોય તો તેઓની ક્ષમા માંગવામાં આવે છે અને તેઓ તરફથી સૂચના થશે તો હવેથી આ પદ્ધતિ અટકાવી ફક્ત સાર રૂપેજ અન્યને ભવિષ્યમાં જણાવવામાં આવશે.

પાઠ ૮ મો.

નવજીવનક્રિયા.

શરીરમાં નવું જીવન ઉત્પન્ન કરવાની ક્રિયાને નવજીવન નવજીવન ક્રિયા ક્રિયા કહેવામાં આવે છે. જીવન તે વળી એટલે શું ! ઉત્પન્ન થતું હશે એ તો કુદરતની બક્ષીસ છે એવો વિચાર ઘણાના અંતઃકરણમાં દૃઢ થઇ ગયો છે અને એવા મનુષ્યોને તો આ વાત સાંભળી અજાયબીજ થશે. પરંતુ ધૈર્યપૂર્વક તેઓ આ પાઠને વાંચશે અને અનુભવમાં મૂકશે તો અનુપમ લાભને મેળવી શકશે એ નિઃસંશય છે.

સંશય એ ફળને દૂર કરે છે. આપણા મિત્રના રૂપમાં તે આપણો શત્રુ છે. એ જો અંતઃકરણમાં પ્રવેશ્યો તો ફળની આશા રાખવી વ્યર્થજ છે. હું અમુક કરી શકીશ કે કેમ એવા વિચારે કેટલાએ મનુષ્યના જીવનને આગળ વધતાં અટકાવ્યાં છે. હું અમુક પાર પાડીશ જ એવા નિશ્ચયાત્મક વિચારે કંઇ

કેટલાએ અશકય જણાતાં કાર્યો પાર ઉતાર્યાં છે. આ પ્રમાણે હોવાથી નવજીવનક્રિયા અમારાથી થઇ શકશે કે કેમ તેવો વિચારજ નકામો છે. જ્યાં એ વિચાર આવ્યો કે ફળથી દૂર રહયા એમ સમજીજ લેવું. સમુદ્રમાં હોકાયંત્રની ગતિ હમેશા ઉત્તર તરફ રહે છે અને ત્યાં એના આધારે મોટી મોટી સ્ટીમરો ચાલે છે. સ્ટીમરનો કપ્તાન જો હોકાયંત્રની ગતિ ઉત્તર તરફ હશે કે કેમ એવો સંશય મનમાં લાવે તો તે ગમે ત્યાં અથડાયા કરે છે. તેને કાંઇપણ રસ્તો સુઝતો નથી પરંતુ તે એવો સંશય રાખતોજ નથી. હોકાયંત્રના ધ્યેયને તે ખરૂંજ માને છે. અને તેના વડે જ્યાં દિશાનું ભાન કરાવાનું કંઇપણ સાધન નથી. ત્યાંથી પોતાની સ્ટીમરને નિંર્ભયપણે ચલાવી ધારેલે સ્થાને પહોંચે છે. નવજીવનક્રિયા શિખવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પણ આજ પ્રમાણે કરવાનું છે. તેણે સંશય ગ્રસ્ત રહેવાનું નથી પણ હું મારી ક્રિયાથી નવજીવન મેળવી શકીશ એમ દઢપણે માનવાનું છે.

નવજીવન મેળવી શકાય ખરૂં કે?

મનુષ્ય એ સર્વ શક્તિમાનછે. સર્વશક્તિમત્વ તેનામાં જન્મથીજ રહેલું છે. તેને બહાર પ્રકટ કરવાને તે જેટલા અંશમાં પ્રયત્ન કરે છે તેટલા અંશમાં તે તેનામાં આવિષ્કારને પામે છે. મોટી મોટી શોધોથી દુનિયાને હેરત કરી નાંખનાર પણ મનુષ્યોજ હતા તેમણે જે કાંઇ શોધ કરી નામના મેળવી છે. તેનું કારણ તેમણે પોતાનું સર્વશક્તિમાનપણું જાણ્યું છે અને તે પ્રમાણે અનુભવમાં પણ મૂક્યું છે તેજ છે. પોતાના આત્માની સાથે એકતા કરવાથી સરળ રીતે કહીએ તો પોતાના આત્મામાંથી બળને મેળવવાથીજ

તેઓ પોતાની શોધોમાં વિજયી થયા છે. આવા મહાન પ્રતાપી ચારિત્રશાળી પુરૂષોના જીવન તરફ સુક્ષ્મ નિરિક્ષણ કરીને જોતાં જણાશે કે તેમણે જે કાંઈ મેળવ્યું છે જે કાંઇ શોધો કરી છે તે પોતામાંથીજ કરી છે. અન્યના બળની તેમને જરૂર પડી નથી કે વિદ્યાલયોમાં જઇ તેને માટે તેમને અભ્યાસ કરવો પડયો નથી ફ્રાન્સની કુમારિકા જોન ઓફ આર્ક કે જે એક સાધારણ ખેડુતની છોકરી હતી તેણે કયા ફીલ્ડ માર્સલ પાસે યુદ્ધ વિષયક જ્ઞાન મેળ યું હતું ! ખ્રીસ્તીઓના ભગવાનરૂપ ગણાતા જીસસ ક્રાઇસ્ટે કયા વિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કર્યો હતો ! મુસલમાનોના મહાન પેગમ્બરે કોની પાસેથી જ્ઞાન મેળ યું હતું? આખા ભરતખંડમાં અદ્વૈતાવાદને પ્રવતાવનાર ભગવાન શંકરાચાર્યે પણ કયાં જ્ઞાન સંપાદન કર્યું હતું. ! કોઇની પાસે નહિ. તેઓ સર્વેએ પોતાનીજ પાસેથી જ્ઞાન મેળવ્યું છે. પોતાનાજ સામર્થ્યને જાગ્રત કર્યું છે. અને જેણે આમ કર્યું છે. તેને પછી બહારના જ્ઞાનની શી જરૂર? ઘર બેઠે પકવાન આરોગનાર મનુષ્યે રોટલાના ટુકડા માટે બહાર ભટકવાની શી જરૂર?

મનુષ્યમાં રહેલો આત્મા એજ પરમાત્મા છે. જેણે આત્માને ઓળખ્યો તેણે પરમાત્માને પણ ઓળખ્યા. તત્વમસિ એ શ્રુતિવાકય પોકારી પોકારીને કહે છે કે તમે તે રૂપજ છો અર્થાત્ તમે તે પરમાત્મા રૂપજ છો. હવે શા માટે સંશય રાખો છો? પાતાળ ફોડેલા કૂવામાંથી જેમ જેટલું પાણી કાઢવામાં આવે છે તેમ તેટલુંને તેટલુંજ રહે છે તેમ તમે પણ આત્માની સાથે એકતા કરી જે જોઇએ તે સિદ્ધ કરો તેના સામર્થ્યમાં કોઇ પણ દિવસ ખુટકો પડે તેમ નથી. વહેતી નદીમાંથી જેટલું

પાણી તમે લેશો તેટલું તમારૂં છે તેમ આત્મામાંથી તમે જે કાંઇ મેળવશો તે તમારૂંજ છે, નદીમાંથી લોટા ભરીને લો કે ગાગર ભરીને લો તેમાં નદી કાંઇ તમને ના કહેતી નથી જેટલું લેવાય તેટલું લેવા તમે પૂર્ણ સ્વતંત્ર જ છો આજ પ્રમાણે આત્મામાંથી તમારે જોઇએ તેટલું બળ લેવા તમે સ્વતંત્ર જ છો.

અને આટલા વિવેચન ઉપરથી તમારી ખાત્રી થઇ હશે કે નવજીવન મેળવી શકાય જ છે. પૂર્વ કાળના મહાપુરૂષો તે મેળવતા, સ્વર્ગસદનના દેવો તે મેળવતા અને તે મેળવી પોતાના આયુષ્યને દીર્ઘ કરતા આજના જેવું મરણ પ્રમાણ પૂર્વ કાળમાં નહોતું આ સર્વ કયા નિયમો વડે? તો ફક્ત અમે એટલુંજ કહીશું કે નવજીવનના નિયમોવડે. આ નિયમો કયા છે? તે વર્ણવી બતાવાનો આજના પાઠનો ઉદ્દેશ છે.

આ સ્થળે એક મહત્વનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે અને તે એ છે કે નવજીવન કોણ મેળવી શકે છે.

નવજીવન કોનાથી મેળવી શકાય?

સુખને ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરૂષો તે મેળવી શકે ખરાં કે નહિ? નાનું બાળક જેમ કુદરત પાસેથી નવું જીવન મેળવે છે તેમ યૌવનકાળ થયા પછી પણ કુદરત પાસેથી જીવન મેળવી શકાય કે નહિ! આ બાબદનો પ્રશ્ન એક ગુંચવાડા ભર્યો છે. સુખા ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરૂષ જીવન મેળવી શકે ખરાં પણ કુદરતમાં તેમનો સંબંધ હિતાવહો મનાયો છે. અને એવા સંબંધથી કે જેને આપણે લગ્નનો સંબંધ કહીએ છીએ તેનાથી જોડાયલા સ્ત્રી પુરૂષોજ તેના ખાસ અધિકારી છે. કુદરત પાસેથી બાળક

જીવન મેળવે છે. પણ તેવું જીવન યૈાવનકાળમાં મેળવી શકાતું નથી. તેના કારણોમાં યૈાવનકાળમાં મનુષ્યથી બાળકના જેવાં હસવા દેાડવા કુદવા વીગેરેની રમત થઈ શકતી નથી તેમ કરવા જતાં મર્યાદા આડે આવે છે. વળી બાળકના મુખ ઉપર રહેલી નિર્દેાષ પ્રસન્નતાની છાયાં :પણ વ્યવહારના ઉપાધિમ કેટલાક પ્રસંગેાને લઇ રહી શકતી નથી. અને તેથી તેઓ જેઇતા પ્રમાણમાં જીવન મેળવી શકતા નથી.

અમને સંપૂર્ણ ભય રહે છે કે આ લખાણ વાંચીને વિરાગી અંતઃકરણવાળા સાધુઓ, સન્યાસીઓ તથા તત્વજ્ઞાનીઓ મેાટી મેાટી ટીકા કરવા મંડી જશે. કેમકે તેઓ તેા ગૃહસ્થાશ્રમનેજ દુઃખરૂપ ગણતા હેાય છે. સ્ત્રી કે જે પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે અને જેમાંથી પેાતાની પણ ઉત્પત્તિ થઇ છે તે જ જાણે મનુષ્યને આગળ વધવામાં બંધનરૂપ હેાય તેમ તેઓ માને છે. અને જ્યાં ત્યાં વિરાગનેા અને ત્યાગનેા ઉપદેશ કરેછે. પરંતુ તે વખત સામા મનુષ્યના અધિકારનેા લેશ પણ વિચાર કરતા નથી અને આવેા અધિકાર જોયા સિવાય સર્વને એક લાકડીએ હાંકવારૂપ ઉપદેશ સર્વના અંતઃકરણમાં ઉતરતેા નથી. સેામલ એ હલાહલ વિષ છે પણ તેને માત્રાના પ્રમાણમાં આપવામાં આવે તેા વ્યાધિને હરનાર થઇ પડે છે તે જ પ્રમાણે ઉપદેશ પણ અધિકાર જોઇ આપવામાં આવે તેા જ તે ગ્રાહ્ય થઈ પડે છે ×

× આ નિયમ સર્વને જ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. મહાનમાં મહાન ગણાતી રાજ્યસત્તા પણ આજ નિયમને અનુસરી પ્રજા સંરક્ષણ તથા રાજ્ય વહીવટના કાયદા ઘડે છે.

એક ઉછરતા યુવકના અંતઃકરણમાં યુવાવસ્થાના આરંભ કાળમાંજ વિરાગના વિચારેા દઢ કરવામાં આવે તેા તે કેટલેા કાળ રહી શકશે! એવા ઘણાએ દાખલા બન્યા છે કે એવેા ઉપદેશ અને ત્યાગના વિચાર દઢ કરવાવાળાએા પણ અંદરથી વિષયની લેાલુપતાવાળા હેાય છે અને તેમનેા ઉપદેશ પેાતાને માટે નહિ પણ અન્યને માટે જ હેાય છે. હવે જમાનેા બદલાયેા છે. આવા ઉપદેશની અસર તેના સાંભળનારના ઉંડાણના ભાગમાં અસર કરતી નથી. જગતને તેા હવે જે કહે તે કરે એવા ઉપદેશકેાની જરૂર છે પણ ભેાળા હૃદયના કેટલાક મનુષ્યેા દંભીએાની જાળમાં ફસાઇ પડે છે.

આ વિશ્વની રચના જોતાં પણ પ્રથમ બે તત્વનીજ ઉત્પત્તિ થએલી જણાય છે. અને તેમાંથી જ આખી સૃષ્ટિ થઇ છે. આ બે તત્વ તે પુરૂષ અને પ્રકૃતિ. અર્થાત્ સ્ત્રી અને પુરૂષ. આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષનેા આદિ અનાદિ સંબંધ છે. અને જગત્કર્તાએ તે હેતુ પુરઃ સર જ સ્થાપેલેા છે. કુદરતમાં જે કાંઇ ઉત્પન્ન થયું છે તે નિરૂપયેાગી નથી. થુંક જેવામાં અન્ન પચાવવાનેા અને ખાતર જેવામાં અન્ન નિપજાવવાનેા ગુણ રહેલેા છે. અર્થાત્ સામાન્યમાં સામાન્ય જણાતી વસ્તુ પણ ઉપયેાગી હેાય છે ત્યારે જગતની ઉત્પતિના

તેમાં પણ પ્રજામતનેા અવાજ સાંભળી પછી જ તે પસાર કરે છે. જ્યાં આ નિયમનું ઉલ્લંઘન થાય છે અને સત્તા એક હાથે લઇ જાપતાના ઇલાજો લેવામાં આવે છે ત્યાં રાજ્યક્રાંતિ થવાના પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય છે. રશિયાના ઝારનેા દાખલેા તેને માટે બસ છે.

પ્રધાન હેતુરૂપ સ્ત્રી શરીર નિરૂપયોગી કેમ જ ગણાય. અનેક અનેક મહાપુરૂષો તેમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને હવે પછી પણ થશે. એવા પરમ ઉપયોગી સ્ત્રી શરીરને ઉન્નતિ માર્ગમાં અટકાવરૂપ છે એમ ગણના કરી અવહેલના કરવી એ બુદ્ધિની મૂર્ખતા જ છે.

સ્ત્રી અને પુરૂષ એ પરસ્પરનો કોઈ પણ દિવસ ન છુટી શકે એવો સંબંધ પરાપૂર્વથી છે તેનો જે ત્યાગ કરી બીજા લાભો મેળવવાની આશા રાખે છે તેમાં તેઓ ફતેહમંદ થતા નથી. અને કદાચ થાય છે તો તે અપવાદ રૂપ જ છે. જન્મ· ભરનું બ્રહ્મચર્ય જીવનની વૃદ્ધિને માટે જરૂરનું નથી પણ તેની અમુક હદ હોય છે. આ હદ પુરી થતાં તેને ગૃહસ્થાશ્રમી થવાની જરૂર પડે છે જ. તેટલા માટે જ પ્રથમ બ્રહ્મચર્ય અને પછી ગૃહસ્થાશ્રમની અને ત્યાર પછી સન્યસ્ત અને વાનપ્રસ્થાશ્રમની યોજના થયલી છે.

લેખકના વિચાર બ્રહ્મચર્યાશ્રમથી વિરોધી છે એમ આ ઉપરથી કોઇ અનુમાન કરશે એમ સંભવ રહે છે પણ વસ્તુતઃ તેમ નથી. બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે જ. પણ તે અમુક વર્ષ પર્યંત જન્મભર બ્રહ્મચર્યના વિચારનો જ તે વિરોધી છે. કેમકે એવું ઘણે પ્રસંગે બનેલું જોવામાં આવ્યું છે કે એવા જન્મભર બ્રહ્મચર્ય પાળવાનો નિશ્ચય કરનારના જીવન પણ અંદરથી ગૃહસ્થી હોય છે. અને આવી ગુપ્ત રીતે દુરાચારમાં પ્રવૃત્ત થવાના કરતાં એક સદ્ધર્મચારિણી પ્રાપ્ત કરી તેનાથી ગૃહસ્થાશ્રમને ભોગવવો એ શું ખોટું છે!

પૂર્વકાળના ઇતિહાસ પ્રતિ જોતાં જીંદગીભર બ્રહ્મચર્ય પાળનારના દાખલા પણ આપણને ગણ્યાં ગાંઠ્યાજ મળી આવે છે. પ્રાતઃસ્મરણીય ભીષ્મપીતામહ હનુમાન સનત્કુમાર જેવા મહાપુરૂષો સિવાય આખો જન્મ બ્રહ્મચર્ય પાળેલાના દાખલા આપણને બહુ મળી આવતા નથી. અને તે સર્વ એજ સૂચવે છે કે મનુષ્યને ગૃહસ્થાશ્રમી થવાની જરૂર છે જ.

અખો જીંદગી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને જો કે કેટલાક શારીરિક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે પણ તે નહિ જેવા જ હોય છે અથવા અન્ય લાભોના ભોગથી તે પ્રાપ્ત થએલા હેય છે. તેથી વિવેકી વાંચનારે તે ઉપર બહુ વજન આપવાનું નથી. એમ તો અંધ મનુષ્યની સ્મરણ શક્તિ વિશેષ હોય છે તેમ બહેરા મનુષ્યની વિચિક્ષણ શક્તિ વિશેષ હોય છે તેથી શું સ્મરણ શક્તિ અને વિચિક્ષણ શક્તિ વધારવાને માટે મનુષ્યે આંખને ફોડી નાંખવી કે કાનના પડદા તોડી નાંખવા સર્વ કોઈ આમ કરવા નાજ પાડશે. કેમકે સ્મરણ શક્તિ અને વિચિક્ષણ શક્તિ વધારવાના બીજા પણ ઘણા રસ્તા છે. આજ પ્રમાણે જીંદગીભરના બ્રહ્મચર્ય પાલનથી જે લાભ થાય છે તે લાભ પ્રાપ્ત કરવાના બીજા પણ અનેક રસ્તા છે.

જીવનને ટકાવી રાખવાને મનુષ્ય માત્રના અંતઃકરણમાં ત્રણ ઇચ્છાઓ સ્વભાવથી જ સામાન્ય રીતે રહેલી જણાય છે. ૧. શ્વાસ લેવાની. ૨. ખોરાક ગ્રહણ કરવાની. ૩. અને વિહિત ભોગથી પ્રજનન તથા નવજનન કરવાની. આટલા માટે પરમેશ્વરે કૃપા કરી જીવન ભોગવનાર સર્વ મનુષ્ય તો શું પણ પ્રાણી માત્રના શરીરમાં તેનાં સાધન અને સ્થાનરૂપ જઠર ફેફસાં અને

જનન અવયવોની રચના કરેલી છે. તેને પોષ્યાવિના જીવન નિર્વાહ થઈ શકતો નથી. દાખલા તરીકે શ્વાસોશ્વાસ એજ જીવન છે એ ગતિ બંધ પડી કે જીવન વ્યાપાર અટકી ગયો એમ મનાય છે. તેથી મનુષ્યે જીવનને માટે શ્વાસોશ્વાસ લેવાજ જોઇએ. પણ જે તેમ ન કરતાં એ ઇચ્છાને મારે છે તે હાથે કરી પોતાના જીવનને જ અટકાવે છે +

અન્ન એ પણ જીવન નિર્વાહને માટે અવશ્યનું છે. મનુષ્ય શરીર અન્નમય કોશનું બનેલું છે. અને તેથી અન્ન એ જઠરમાં જઈ પાંચન ક્રિયાવડે લોહી વગેરે બની અન્નમય કોશ

+ આ સ્થળે એક શંકા થવા સંભવ છે. પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ શ્વાસોશ્વાસ રોકવાનીજ ક્રિયા સમાયલી છે. અને તેને જે સાધે છે તે પણ જીવનને અટકાવનારજ ગણી શકાય. તેમ મોટા મોટા યોગબળ સંપન્ન પુરૂષો સમાધિના પ્રયોગ દ્વારા શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો રોધ કરે છે તે પણ તેવા જ ગણવા જોઇએ. પણ આ સમજવામાં ભુલ થાય છે. એમને એમ શ્વાસને રોકવા અથવા શ્વાસોશ્વાસ બરાબર ન લેવા અને પ્રાણાયામની ક્રિયા કરીને વિધિપૂર્વક રોકવા એ બંનેની ક્રિયામાં આસમાન જમીનનો ફેર છે દાખલા તરીકે સોમલ, અફીણ, હડતાલ, મનશીલ વગેરે હલાહલ વિષ છે અને ખાતાંની સાથે પ્રાણ હરે છે પણ જો તે જ વિષને વૈદ્યકીય રીત પ્રમાણે શુદ્ધ કરીને ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તે માત્રા સમાન હોઈ જીવનને વધારનાર તથા અસાધ્ય વ્યાધિઓને પણ મટાડનાર થઇ પડે છે. આ જ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામની ક્રિયામાં પણ સમજવાનુંછે.

રૂપ શરીરને પોષે છે. કેટલાક યોગબળ સંપન્ન પુરૂષો અન્નનો ત્યાગ કરીને પણ જીવી શકે છે તેનું કારણ અન્નમાં જે પોષણના તત્વો રહેલાં છે તે જ તત્વો રહેલાં છે તે જ તત્વો જલ અને વાયુમાં પણ રહેલાં હોવાથી અને જળ તથા વાયુમાંથી પ્રાણાયામની ક્રિયાથી એ તત્વો ખેંચવાની ક્રિયા તેમને જ્ઞાત હોવાથી તેનાવડે જીવનને ટકાવી રાખે છે. પરંતુ બધા મનુષ્યો કાંઇ યોગી હોતા નથી એટલે સામાન્ય રીતે તેમને આહારમાંથીં જ પોતાના અન્નમયકોશરૂપ શરીરને પોષવાની અગત્ય રહે છે.

જીવનને ટકાવી રાખનાર ત્રીજી ઇચ્છા જનન અવયવો–ઉત્પાદક અવયવોમાં રહેલી છે. નવજનન તથા પ્રજનન ક્રિયાવડે મનુષ્ય પોતાના જીવનને વધારી શકે છે તથા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

આ વિવેચન કરી સિદ્ધ કરવાનું એટલું જ છે કે આ ત્રણ ઇચ્છાઓ મનુષ્યમાં પરા પૂર્વથીજ ચાલી આવે છે. અને તેને સંતોષવા માં કાંઇપણ અવિહિત કે પાપ નથી. એટલું તો ખરૂંજ છે કે જે વસ્તુનો ઉપયોગ હોય છે તેમ તેનો દુરૂપયોગ પણ હોય છે. અને મનુષ્યના અંતઃકરણ આજના સમયમાં સામાન્ય રીતે હલકી ભૂમિકા તરફ વધારે વળેલાં હોવાથી તેઓએ આ ક્રિયાનો દુરૂપયોગ કરી સત્યાનાશીનું પરિણામ લાવી મૂક્યું છે.

વિચારવાન મનુષ્યને આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાશે કે જે કાંઇ દોષ છે તે ક્રિયામાં નથી પણ તેના ઉપયોગ વા દુરૂપયોગ ઉપર રહેલો છે. અને તેથી જે ધ્યાન આપવાનું છે તે આજ બાબત છે. અને જો તેમ થાય તો ગૃહસ્થાશ્રમની જે નિંદા થવા પામે છે તે થાય નહિ.

ક્રિયા જુઓ તેના ઉપયોગને જુઓ અને પછી હિતાહિતનો વિચાર કરી તેને આચારમાં મૂકો આમ કરવાથી અલ્પ સમયમાં જ તમારી ઘણી પ્રગતિ થએલી અનુભવમાં આવશે.

હવે એક ખુલાસો કરી આ વિષયને આગળ ચલાવવા ધારીએ છીએ અને તે એ છે કે આ પાઠ જે ભૂમિકાના અધિકારીઓને માટે લખવામાં આવ્યો છે તેનાથી ભિન્ન અધિકારવાળા મનુષ્યને રૂચિકર ન થાય તો તે સ્વભાવિક જ છે. તેમણે વ્યામોહને વશ ન થતાં અન્ય અધિકારીને માટે તે ગણી સંતોષ માનવાનો છે. અને ટીકા કરવા તૈયાર થવાનું નથી.

એકનો એક વિષય જ્યારે એકને ઉપયોગી જણાય ત્યારે અન્યને તે નિરૂપયોગી જણાય છે કર્મ ઉપાસના વગેરે યોગના માર્ગોને સાધનાર અધિકારીને તે જ્યારે કર્મની ભૂમિકામાં હોય ત્યારે તે કર્મને જ શ્રેષ્ઠ ગણે છે અને ત્યાંથી આગળ વધી તે જ્યારે ઉપાસનાની ભૂમિકામાં આવે છે ત્યારે તે ઉપાસનાને શ્રેષ્ઠ ગણે છે.

કયા સ્ત્રી પુરૂષો નવજીવનના અધિકાર છે.

વિષયાંતર ઘણું થઇ જતું હોવાથી હવે આપણે મૂળ વિષય ઉપર આવીએ. પ્રથમ વિચાર કરીએ કે નવજીવનના અધિકારી કોણ છે? તો તેના ઉત્તરમાં સરળ શબ્દોથી ટુંકી વ્યાખ્યા કરી જણાવીશું તો લગ્ન સંબંધથી જોડાયલાં પ્રત્યેક યુગલ-સ્ત્રી અને પુરૂષ નવજીવનના અધિકારી છે. તેઓ નવજીવન સરળ રીતે મેળવી શકે છે. અને ગૃહસ્થાશ્રમ સર્વ આશ્રમોમાં શ્રેષ્ઠ છે એવું સિદ્ધ કરી શકે છે.

પ્રત્યેક યુગલ નવજીવનના અધિકારી થઇ શકે છે! હા. પ્રત્યેક અધિકારી યુગલ નવજીવનને મેળવી શકે છે. આ સ્થળે

અધિકાર શબ્દ ઉપર ખાસ વજન મૂકવામાં આવે છે. કેમકે અધિકાર વિનના મનુષ્યો નવજીવનના લાભથી દૂર જ રહે છે ત્યારે અધિકારી કોણ છે ? તેનો આપણે વિચાર કરીએ.

જે સ્ત્રી પુરૂષો ને એક બીજા ઉપર લગ્નની ગાંઠથી જોડાયાં એટલે દેખાડવા માત્રનો નહિ પણ અંતરનો સાચો પ્રેમ છે. જેઓ એક બીજાના સુખ દુઃખે દાઝે છે. જેઓ સ્ફટિક સમાન નિર્મળ અંતઃકરણનાં છે. જેઓ સંસારના દગા પ્રપંચ ઇત્યાદિથી અલગ રહી વિહિત માર્ગથી પોતાનો જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે. જેને કોઇના પ્રતિ પણ રાગ દ્વેષ કે ક્રોધ નથી જે પારકાનું સુખ જોઇ અસૂયાથી બળતા નથી. કોઇને કટુ વચન કહી વાક્ બાણોથી અંતરને વિંધતા નથી અને જેઓ સંયમી શીલ-વ્રતધારી તથા આનંદમાં રહે છે એવા જ સ્ત્રી પુરૂષો નવજીવનના અધિકારી છે.

વિષય લોલુપતાવાળા, પશુવૃત્તિના મનુષ્યો તથા વ્યભિચા-રીઓને માટે તો નવજીવનના દ્વાર સદાને માટે ઢંકાયલા જ છે. પોતાની વિવહિત પત્નીથી પણ જ્યારે ફાવે ત્યારે વિષયા ધિન થનાર મનુષ્ય પણ નવજીવનના અધિકારી નથી. આ રહસ્યને પૂર્ણ રીતે સમજવું જોઇએ. જે તેને સમજતા નથી તેઓ નવજીવનને લાયકજ નથી

નવજનન અને પ્રજનન ક્રિયા એટલે શું ?

સ્ત્રી અને પુરૂષના સંબંધને લઇ શરીરમાં નવું ચૈતન્ય આવે એ નવજીવન સંબંધ.અને જે સંબંધથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ કરી શકાય તે પ્રજનન સંબંધ પ્રથમ સંબંધ. જ્યારે આરોગ્યને આપનાર છે ત્યારે દ્વિતીય શરીરમાં ઢીલાપણું તથા દુર્બળતાને આણે છે. તેથી જ્યારે પ્રજા ઉત્પત્તિની જરૂર જણાય ત્યારે જ એ સંબધને કરવો યોગ્ય ગણાય છે.

નવજનન સંબંધમાં મનુષ્ય જ્યારે તે સંબંધને કરે છે ત્યારે તેના શરીરમાં રહેલા જીવનરૂપ ગણાતા વીર્યનો શ્રાવ થતો નથી. અને પ્રજનન સંબંધમાં તે શ્રાવ થઇ સ્ત્રીના રજસ સાથે જોડાઇ પ્રકૃતિના નિયમ અનુસાર એક સુંદર બાળકની ઉત્પત્તિ થાય છે. જ્યારે નવજનન સંબંધમાં તે જીવનરૂપ વીર્ય શરીરની અંદર જ પચે છે અને બળની વૃદ્ધિ કરે છે.

વર્તમાન સમયમાં તો જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રજનન સંબંધ જ સેવાતેઃ હોય છે. તે અમુક વખતે કરવો જોઇએ એવો નિયમ પણ રખાતો નથી. અને આવા મનુષ્યોને લીધે ગૃહસ્થાશ્રમમાં અકાળે મરણ, યુવાવસ્થામાંજ વૃદ્ધાવસ્થા જેવી કરચલી તથા અશક્તિ તેમજ નામરદાઇની ફરીયાદો સેંકડો સાંભળવામાં આવેછે. જ્યાં જુઓ ત્યાં અવલેહો, ટેનીક પીલ્સો કે માત્રાઓનીજ વાત. થાકેલા ઘોડાની માફક ચાબક મારી તેને આગળ ચલાવવા રૂપ આ માત્રા અને ટોનીકપીલ્સો તેના ઉત્તેજકપણાના ગુણને લીધે થોડો સમય તેનું સેવન કરનારને ફાયદો બતાવે છે પણ આખરે પરિણામમાં મીંડું જ આવે છે.

જે સંબંધથી વીર્યનો શ્રાવ થાય નહિ અને શરીરમાં વીર્ય પચીને બળની વૃદ્ધિ કરે તે નવજનન ક્રિયાના ખરાપણાના સંબંધમાં કેટલાએ વાંચનાર અહિં શંકાશીલ થશે. કેમકે મનુષ્યનો મોટો ભાગ એમ જ માનનાર હોય છે કે સંબંધ કાળે વીર્યનો શ્રાવ થયા વિના રહે તેમ નથી. પણ આ તેમનું માનવું ભુલ ભરેલું છે. પ્રયત્ન કરે તેને કંઇપણ અશક્ય નથી. ન ધારેલાં કામો પણ તેનાથી થઇ શકે છે ત્યારે આ થાય એમાં તે શી નવાઇ !

હઠયોગમાં વજ્રોલિમુદ્રા જેવા કેટલાક પ્રયોગો છે પણ તે અનુભવમાં મૂકવા જતાં પ્રસંગે નુકસાન થાય એવો સંભવ હોવાથી આ લેખમાં તે ન આલેખતાં બીજા કેટલાક સાદા અને સરળ અનુભવમાં સહેલાઇથી મૂકી શકાય એવા પ્રયોગો જ આપવા ધારણા રાખી છે.

નવજીવન સંબંધને સેવવા ઇચ્છનાર વિવાહીત સ્ત્રી પુરૂષે પ્રથમ જે ગુણ પોતાનામાં કેળવવાનો છે તે પ્રેમ છે. અન્યો અન્ય ઉપર સંપૂર્ણ પ્રેમ હોય તો જ નવજીવનની ક્રિયા સિદ્ધ થઇ શકે છે. પણ આજે તો દંપતી વચ્ચે સાચો પ્રેમ જ ક્યાં જોવામાં આવે છે? લગ્નની ગાંઠથી તેઓ બહારથી એકબીજા સાથે જોડાયલાં હોય છે એટલું જ. નહિ તો તેમના અંતર તો પરસ્પર જુદા જુદા ભાવોને ધારણ કરતાં રહે છે. આવા દંપતીઓ નવજીવન પ્રાપ્ત કરી શકતા નથી. નવજીવનને માટે તો અંતરથી એક થવું જોઇએ.

પ્રેમ એ સાક્ષાત પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે. અને તેથી પ્રેમના ગુણને જેઓએ પોતાનામાં જેટલા પ્રમાણમાં કેળવ્યો હોય તેટલા પ્રમાણમાં તેમને ફાયદો જ છે. તમે શુદ્ધ પ્રેમી થાઓ. એક બીજાને અંતરથી ચાહનાર બનો, અને તેનાથી તમને ધારેલું પ્રાપ્ત થશે.

નવજીવનને માટે જેમ પરસ્પર ઉચ્ચ પ્રેમને કેળવવાની જરૂર છે તેમ આનંદી રહેવાની પણ તેટલી જ જરૂર છે જેઓ પ્રસન્નતાની છાયાને પોતાના મુખ ઉપર તરતી રાખી આનંદમાં રહે છે. ક્લેશ, દુઃખ, ચિંતા ઇત્યાદિનો જેણે ત્યાગ કર્યો છે. એવા વિરલ સ્ત્રી પુરૂષો જ નવજીવન મેળવી શકે છે.

જે ઇન્દ્રિયનિગ્રહવાળા અને સંયમી છે, જેઓ વિષય-વાસનાને દાબે છે અને જેઓ પોતાની પત્નીથી પણ માસમાં એકજ વખત સંબંધને સેવે છે તેવા મનોબલશાળી મનુષ્યો જ નવજીવન મેળવી શકે છે.

આ પ્રમાણે હેવાથી પ્રથમ તમારા અધિકારને વધારો. આધકાર વધતાં નવજીવનની પ્રાપ્ત તમને સહજમાં થશે. પરંતુ કહેતાં અફસોસ થાય છે કે હાલ અધિકાર તો જોવાતો જ નથી. સર્વને એક લાકડીએ હાંકવાનો ઉપદેશ કરાય છે. અને અધિકાર જોયા વિના કરાયલો આ ઉપદેશ પથ્થર ઉપર પાણીની સમાન વ્યર્થ જાય છે. અથવા કયાં તો તે ઉપદેશનો ખોટો અર્થ કરી વિપરીતભાવને ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. સોમવલ્લી રસનું પાન શુદ્ધ બ્રાહ્મણથી જ થઇ શકે છે. અને સિંહણનું દૂધ સુવર્ણપાત્રમાંજ રહી શકે છે તેમ અધિકાર જોઇ આપેલો ઉપદેશ જ અસર કરનાર નિવડે છે.

આના સંબંધમાં એક દૃષ્ટાંત કહેવું જરૂરનું છે. બિલ્વમંગળ ઉર્ફે સુરદાસ પૂર્વે ઘણો વિષયી હતો. નારદજીએ તેની મતિ ઠેકાણે લાવવા તેને ઉપદેશ આપવા ભગવાનની ઘણી પ્રાર્થના કરી. પણ ભગવાને તે ન સ્વીકારતાં એમ જ કહ્યું કે ભાઇ હાલ એને આપેલો ઉપદેશ નકામો જ છે. જ્યારે એનો વખત આવશે ત્યારે જે રૂપમાં એને ઉપદેશ આપવો યોગ્ય હશે તે રૂપમાં ઉપદેશ અપાશે ત્યારે જ એનું જીવન સુધરશે. નારદમુનિએ ભગવાનની આ વાત માની નહિ અને કહ્યું કે આપ જેવા સમર્થ તેને ઉપદેશ આપો તો તે માન્યા વિના કેમ રહે. આપ તો મને બનાવાની વાત કરો છો, ભગવાને કહ્યું હું

જે કહું છું તે સત્ય જ કહું છું. આ પ્રમાણે રકઝક ચાલતાં આખરે એવો નિર્ણય થયો કે એક દિવસ તેની પરીક્ષા જોવી.

થોડા માસ વિત્યા અને ચોમાસાના દિવસ આવ્યા. આજે બિલ્વમંગળના બાપનું શ્રાદ્ધ હતું એટલે તેનાથી એ કાર્યમાં રોકાવાને લીધે પોતાની રાખેલી ચિંતામણી ગુણિકાને ત્યાં જવાયું નહોતું. ન્યાતીભોજન વીગેરેનું કાર્ય પૂર્ણ થતાં રાત્રિના બાર વાગ્યા એટલે બિલ્વમંગળને ચિંતામણીને ઘેર જવાની જીજ્ઞાસા થઇ. બારણે ઘોર અંધકાર વ્યાપી રહ્યો હતો. એક તો ભાદરવા માસની રાત અને તેમાં વળી વાદળાથી આકાશનું ઘેરાવું એટલે અંધકારનું તો પૂછવું જ શું! અંધારે એકે એકના મુખ પણ સુઝે એમ નહોતું. મુશળધાર વરસાદ પડતો હતો અને કોઇ કોઇ વખત વિજળીના ઝબુકા થતા હતા. બિલ્વમંગળ આવી વિકટ રાત્રીમાં તેની પત્નીએ ઘણો ઘણો સમજાવ્યો પણ ન માનતાં તેને તરછોડી ઘરની બહાર નીકળ્યો અંધારે ઠોકરો ખાતો. વરસાદને લીધે ભીજાયેલ કપડાંવાળો તે ચાલ્યો જતો હતો. નદી ચારે કાંઠે ભરપુર થઈ રહી હતી ત્યાં પર્યંત તે ચાલ્યો આવ્યો. આ સમયે નારદમુનિની સાથે ભગવાને વેષ બદલી આવી તેની પરિક્ષા લેવાનો નિશ્ચય કર્યો. અને તે બિલ્વમંગળને કહ્યું કે આવી અંધારી રાત્રિને વિષે નદીને કાંઠે આવીને ઉભો રહેલો તું કોણ છે!

તમારે તેનું શું કામ છે અંહીથી ચલ્યા જાઓને! બિલ્વમંગળે કહ્યું!

અરે ભાઇ! જરા પૂછતાંની સાથે તપી કેમ જાઓ છો! કહેા તેા ખરા તમે શું જાતે છેા વેષ બદલી આવેલા નારદ-મુનિએ પૂછ્યું.

જાત પૂછી કાંઇ દિકરી આપવી છે કે શું ? બિલ્વમંગળે જણાવ્યું.

આ સાંભળી ભગવાને શાંતિપૂર્વક કહ્યું. ભાઇ આટલી હદ સુધી જવાનુ શું પ્રયેાજન! આટલી રાત્રે જાઓ છેા તેથી અનુમાનથી કરો શકાય છે કે તમે કેાઇ તમારા પ્રીતિ-પાત્રને ત્યાં જાઓ છેા.

હી હી હી દાંત કાઢી બીલ્વમંગળ બેાલ્યેા. ખરેખર એમ જ છે. હું મારી પ્રિય ચિંતામણી નાયકાને ત્યાં જાઉં છું.

અરે! આ તમે શું કહેા છેા. ભગવાને આગળ બેાલવા માંડયું. ગણિકા-નાયકાનેા પ્રેમ ક્ષણીક છે. તે માત્ર પૈસાની સંગી છે. તમે એ રંડીની જાળમાં કયાં ફસાયા. તેના સઘળા હાવભાવ પૈસાને લીધે જ છે. ભલા માણુસ, છેાડી દેા, છેાડી દેા, એ નીચ કુલટાનેા સંગ અત્યારથીજ છેાડી દેા. ઘેર પાછા વળેા. એ અધર્મનું કામ ન કરેા.

અરે એા ધર્માત્માની પૂછડી! ચાલ્યેા જાને સીધેા સીધેા, ઉપદેશ કરવેા હેાયને તેા મંદિરેામાં જા. ત્યાં તારેા ઉપદેશ સાંભળશે. બિલ્વમંગળે કહ્યું

આખરે ભગવાન તથા નારદમુનિ થાકી પાછા વળ્યા. થેાડે દૂર ગયા બાદ ભગવાને કહ્યું કેમ જોયું નારદ ? ઉપદેશે અસર કરી ખરી કે! નારદે કહ્યું ના પ્રભુ ! ઉલટાં સ્વસ્તિ વાચન

સાંભળ્યા. હવે તો મારી ખાત્રી થઇ કે અધિકાર જોયા વિના કરેલો ઉપદેશ તદ્દન નકમો જ છે. *

આજ વિલાસપ્રિય બિલ્વમંગળને પાછળથી ચિંતામણી ગુણિકાએ જ સુધાર્યાનું સુપ્રસિદ્ધ છે.

---

* મોટા મોટા વિદ્વાનોમાં ગણાતા મનુષ્યો પણ આ બાબત ઉપર પુરતું ધ્યાન ન આપતાં ઉપદેશને આપે છે. પરંતુ તે ઉપદેશ અધિકાર જોયા વિનાનો હોવાથી જેવી જોઇએ તેવી અસરને પ્રેકટાવી શકતો નથી તેમ કેટલીક વખત તે નુકશાન કરનાર પણ થઇ પડે છે. કૃષ્ણ ગોપિકાઓ સાથે રાસ રમ્યા તેમ આપણે પણ તેમની પેઠે કરવું એવા અર્થને સમજનાર અણસમજુ આજે પુષ્કળ મળી આવે છે. પણ તે સાથે એટલું વિચારતા નથી કે કૃષ્ણ કઇ કોટિના મનુષ્ય હતા અને તેમનામાં કેટલું સામર્થ્ય હતું. વળી રાસ ક્રિડાનો આધ્યાત્મિક અર્થ પણ શું છે! ગોવરધન પર્વતને વખત આવતાં એક આંગળી ઉપર તેમણે તોળ્યો હતો. કૃષ્ણે કર્યું એટલે આપણે કરવું એવું માનનાર મનુષ્યો પર્વત તો શું પણ એક દશ મણના પથ્થરને જ ટચલી આંગળીએ તોળી શકશે ખરા કે!

અધિકાર ભેદનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે સાથે કહેવું પડે છે કે હાલમાં બ્રાહ્મણ સાથે વાણીયા અને વાણીયા સાથે ઘાંચી એમ પરસ્પર લગ્ન થાય તો તે પણ કાયદેસર ગણાય એવું વર્ણ વ્યવસ્થાનો નાશ કરનારૂં પટેલનું બીલ કેટલું ગેરવ્યાજબી છે અને તે જો પસાર થાય તો કેટલી બધી અનવ્યવસ્થા તથા વર્ણશંકરતા વ્યાપી રહે તે કોઇ પણ વિચારવાનને સ્પષ્ટ સમજી શકાય તેવું છે.

નવજીવનની પ્રાપ્તિને માટે જે કાંઇ પ્રથમ કરવાનું છે તે તમારો અધિકાર વધારવાનું કર્તવ્ય છે. તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેતાં આગળ વધવાની ઇચ્છા તેવા મનુષ્યમાં હોવીજ જોઇએ. એ ઇચ્છા પૂર્વક પરસ્પર પ્રેમને વધારતા જવું. જેમ જેમ પ્રેમ ઉપરનો નહિ પણ હૃદયનો વધતો જશે તેમ તેમ નવજીવનના દ્વાર ખુલ્લાં થતાં જશે. કેમકે એમાં એક બીજા ઉપર નિર્મળ અને વિશુદ્ધ પ્રેમનીજ આવશ્યકતા છે. આવા શુદ્ધ પ્રેમને લીધે જ અંબરિષ રાજાની સ્ત્રી કમળાનું અંબરિષ મરણ પામ્યા છે, એવી ખોટી ખબર સાંભળતા તરતજ મૃત્યુ થતાં અને પાછળથી અંબરિષનો શુદ્ધ પ્રેમયુક્ત વિલાપ સાંભળતા ભગવાનને મૃત્યુથી પુનઃ સજીવન કરી હતી. અને તે પ્રસંગે અંબરિષને દર્શન આપી પોતે કહ્યું હતું કે

હે! ભક્ત શિરોમણી પડધો પાડયો રે પ્રેમી છાપનો.
સાચો પ્રેમ ત્યાં નેમ નથી. કાંઇ દઉં છું દિવ્ય હું દેહ.
પ્રારબ્ધ કર્મ પણ પડતાં મેલું, જયાં શરણાગતને છેહરે;

આ પ્રમાણે જ્યાં શુદ્ધ પ્રેમ છે, ત્યાં સ્વર્ગજ છે. દુઃખનું તે જગ્યાએ નામનિશાન નથી. માટે એક બીજા ઉપર શુદ્ધ પ્રેમને વધારો.

શુદ્ધ પ્રેમ વધારવાના માર્ગો.

શુદ્ધ પ્રેમને વધારવાના બે માર્ગો છે. એક બીજાની સમાનતા. અને ધાર્મિક શિક્ષણ. જો પતિ પત્નીમાં વયની સમનતા હોતી નથી અને જ્યાં બાળલગ્ન પ્રધાનપણે થાય છે ત્યાં અંતરનું ઐક્ય જળવાઇ રહેતું નથી. 'બીબી ઘર જોગ તો મીયાં કબર જોગ' એ જન

પ્રચલિત કહેવત અનુસાર હાલ તેા ચાલતું જેવામાં આવે છે. હવે આવી સ્થિતિમાં અંતરનેા પ્રેમ તે કયાંથી વધે! અને આટલાજ કારણથી બાળલગ્નનેા નાશ કરવાની અને યેાગ્ય જોડું શેાધવાની જરૂર છે.

પ્રેમ જળવાયલેા રહે તે અર્થે ધાર્મિક શિક્ષણની પણ આવશ્યક્તા છે. લગ્નથી જોડાનાર દંપતિએ પરસ્પરના શું ધર્મ છે તથા પેાતાની શું ફરજ છે તે જાણવાની પ્રથમ જરૂર છે. જ્યારે એ જાણવામાં નથી આવતું ત્યારે પરસ્પર કજીઆ, કંકાસ. તથા છુટા છેડા થવાના પ્રસંગેા પણ ઉપસ્થિત થાય છે.

વર્તમાન શિક્ષણની પદ્ધતિ જોતાં અમને કહેતાં અફસેાસ થાય છે કે તેમાં ધાર્મિક શિક્ષણનેા એક બીજાની ફરજ અદા કરવાનેા કે વ્યવહારમાં તેમણે કેવી રીતે ચાલવું તે વ્યવહાર પદ્ધતિનેા લેશ પણ છાંટેા કે ગંધ નથી. શિક્ષણ લેનારને અમેરિકામાં અમુક શહેર અમુક ખૂણામાં આવેલું છે અને અમુક પેલા ખૂણામાં આવેલું છે. ભૂમિતીનું આ પ્રમાણ છે. વગેરે વિષયેા શિખવવામાં આવે છે પણ તે સાથે જેની પ્રથમ જરૂર છે. એવા ગૃહશિક્ષણના સંબંધમાં જ્ઞાન આપવાના અખાડા જ કરવામાં આવે છે. તેથી એમાં ફેરફાર થવેા જોઇએ અને અમેરિકાની માફક ગૃહશિક્ષણ શિખવાના પણ ખાસ ક્લાસેા રખાવા જોઇએ.

નવજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં જેની પ્રથમ જરૂર છે તે શુદ્ધ પ્રેમ જ છે. આ શુદ્ધ પ્રેમને વધારતા તે ક્રિયાનેા અભ્યાસ આગળ વધારતા જવેા. સદા સર્વદા આનંદમાં રહેવું અને લેામવિલેામ પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવેા.

આ સઘળા માર્ગોને સાધતાં મનને નિગ્રહી બનાવવું. પૂર્વે જણાવ્યું તેમ વિષયલોલુપતા સહજ પણ ન રાખવી અને નિર્વિષયી ભાવનાને વધારતા જઇ ધારણાના બળને વધારવું. આ સર્વ કર્યા પછી આનંદયુક્ત મને સંબંધને સેવતાં તેનાથી અમને નવજીવન પ્રાપ્ત થાય છે અને અમારૂં વીર્ય તથા રજસ પોતપોતાના શરીરમાંજ રહી અમને સંપૂર્ણ બળવાન બનાવે છે એવી ભાવના કરવી. જેમ જેમ ભાવનાનું બળ વધારે જામતું જશે તેમ તેમ શરીરમાં નવજીવન ઉભરાતું અનુભવમાં આવશે.

નવજીવન ક્રિયાનું આ સ્વલ્પ સ્વરૂપ છે. મર્યાદા ભંગના કારણને લઇ તેનું અધિક સ્વરૂપ આપતાં કલમ અટકે છે. જીજ્ઞાસુઓ આટલા ઉપરથી જ અર્થને ગ્રહણ કરી શકશે એવી આશા રાખી શકાય છે.+

+ આ પાઠની યોજના થવાનું કારણ પ્રાણાયામ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં શરીરમાં વીર્યનો સંચય કરવાની ક્રિયાનું સ્વરૂપ આપવા વચન આપ્યું હતું અને તે પછી જીજ્ઞાસુઓ તરફથી તે ક્રિયાનું સ્વરૂપ જાણવા ઘણા પત્રો આવેલા તેથી બન્યું છે.

શરીરમાં વીર્યસંચય કરવાની ક્રિયાના કેટલાક માર્ગો હઠયોગમાં વજ્રોલિમુદ્રા જેવા છે ખરા પણ તે ગુરૂની સમિપતા વગર સાધવા જતા નુકસાન થવાના ઘણા પ્રસંગો આવી લાગે તેમ હોવાથી તે સંબંધી વર્ણન કર્યું નથી. તેમ સમાજમાં

પાઠ ૯ મેા.

સાધનનેા પ્રથમ ક્રમ.

પ્રિય અભ્યાસકેા આજે આ પાઠમાં તમને સાધનનેા પ્રથમ ક્રમ દર્શાવવાની ઇચ્છા છે. એકાગ્રતા પૂર્વક તેનું મનન કરી તેને આચારમાં મૂકશેા. અભ્યાસ માર્ગમાં આગળ વધવાને માટે પ્રથમ જેની જરૂર છે તે સૂત્રેા તમને આગળ દર્શાવ્યાં છે, તે ઉપરાંત આપણી યૈાગિક ક્રિયાએા કેટલી રહસ્યપૂર્ણ છે અને મનુષ્યને પ્રગતિ માર્ગમાં ઉપયેાગી છે તેનું પણ કાંઇક વિવેચન આગલા પાઠેામાં કરાયું છે હું માનું છું કે તમે સર્વે તેનું નિદિધ્યાસન કરી ચૂકયા છેા. હવે આજે તમને કાંઇ નવીનજ સાધના જણાવવાની છે. કે જેના વડે તમારૂં જીવન ઉડ્યાન (વિમાન) ઉંચેને ઉંચે ગતિ કર્યા કરશે.

વર્તમાન સમયમાં અમુક વસ્તુના ઉપયેાગને બદલે તેનેા દુરૂપયેાગ કરવાની જીજ્ઞાસા સામાન્ય ભૂમિકાના ઘણા મનુષ્યેાને ઉદ્‌ભવતિ હેાવાથી તેનું વર્ણન કરવા ધારણા પણ નથી. નવજીવનક્રિયા એ પણ શરીરમાં વીર્ય સંચય કરવાની તેમ નવું જીવન પ્રાપ્ત કરવાની જ ક્રિયા હેાવાથી અને તે સાધવામાં કેાઇ જાતનું નુકસાન ન હેાવાથી આ પાઠમાં આપી છે. તેથી અભ્યાસકે તેનેા જ અનુભવ કરી આ સંબંધમાં બીજા માર્ગો જાણવા બાબતના આધક પ્રશ્નેા ન કરવા વિનંતી છે.

અભ્યાસની સરૂઆત. અહા! કેવો રમ્ય અને સુંદર પ્રાતઃકાળ થઇ રહ્યો છે. પૂર્વ દિશા ભગવાન સૂર્યનારાયણના કોમળ હિમમય કિરણોથી સુશોભિત થવાની તૈયારી કરી રહી છે. પક્ષીઓ મધુર ગાન ગાતાં ઉડી રહ્યાં છે. કુકડેકૂ એવી સુંદર વાણીથી માનવ હૃદયોને કુકડો જાગ્રત કરી રહ્યો છે. સાધનોના અભ્યાસમાં પ્રીતિવાળા તમે પણ આજ તો દેહશુદ્ધિના કાર્યોથી નિવૃત થઈ નાહી ધોઇ પવિત્ર થઇ તૈયાર ઉભેલા લાગો છો ને? ધન્ય છે તમારા સાધનો પ્રતિના પ્રેમને! જ્યારે અન્ય મનુષ્યો પથારીમાં પડયા પડયા ઘોરતા હોય છે ત્યારે તમે તો અત્યારે સાધનમાં બેસવા તૈયાર થઇ ગયા છો. પ્રાતઃકાળનો સમય એજ સાધન માટે ઉપયોગી છે. કેમકે એ વખત એવું વાતાવરણ હોય છે કે સ્વભાવથીજ સાધનો સાધવા પ્રતિ રસવત્તિ પ્રકટે છે. અને ઘણીજ એકાગ્રતા પૂર્વક સાધનક્રિયા થઇ શકે છે.

અરે! પણ આ હું શું સાંભળું છું. મારા કેટલાક ભાઇઓ તરફથી મને કહેવામાં આવે છે કે અમે ઉદરનિર્વાહને માટે આખો દિવસ નોકરી કરીએ છીએ, અથવા કોઇ ભાઇઓ કહે છે કે અમે વ્યાપાર કરીએ છીએ તેમાં આખો દિવસ થાકી લોથ થઇ જઇ રાત્રિના મોડા ઘેર આવી ખાઇ પી સુઇ જઇએ છીએ હવે અમારાથી તે વહેલા પ્રાતઃકાળે શી રીતે ઉડી શકાય! જો તેમ કરવા જઇએ તો પુરતી નિદ્રા ન લેવાને લીધે અમારૂં શરીર બગડે, માટે અમારે શું કરવું. નોકરીના પરતંત્રતાની બેડીમાં જડાયલા અને વ્યાપારમાં ગરકાવ થઇ ગએલા બંધુઓ લેશ પણ ગભરાશો નહિ. તમારે માટે સાધન

છે જ. તમારા આવાં વચનો તો સાધનો સાધવામાં કરવાના પ્રયત્નની કાયરતાનેજ સૂચવે છે. કાયર ન થાઓ પણ વીર થાઓ. આ જમાનો વીરતાનો છે જે કાયર થાય છે તેને અન્ય ઠોકરે ચડાવે છે. અને હું હીમ્મતથી કહું છું કે તમે અન્યની ઠોકરો ખાવાને સરજાયલા નથી પણ આત્મબળથી ઝઝુમનાર એક વીરનર થવાને સરજાયલા છો. પૂર્વના ઇતિહાસને વાંચો બાણાવળી અર્જુન, ભીષ્મ, રામ, હનુમાન, વગેરે વીર નરો આ દેશમાંજ પાકયા છે ભરતખંડ એ સર્વોપરિ દેશ હતો. છે અને હવે પછી પણ સર્વોપરિ રહેશે. પરદેશી સંસર્ગ અને પરતંત્રતાને લઇ આજે કેટલાંક વર્ષ થયાં આપણાં દેશની પ્રગતિ અટકેલી જણાય છે અને જે દેશ ઉપર અન્યને આધાર રાખવો પડતો હતો તેજ દેશને કેટલીક બાબતમાં અન્ય ઉપર આધાર રાખવો પડે છે. પણ દયાળુ કુદરત તે સાંખી શકતી નથી. કુદરત અથવા પ્રકૃતિનો નિયમ જ છે કે સર્વનો વિકાસ કરવો. આ વિકાસ માર્ગમાં જે નડતર રૂપ થાય છે તેને તે નાશજ કરે છે. અને આ નિયમ સર્વને એક સરખો લાગુ પડે છે. સુભાગ્યની વાત છે કે આપણા દેશમાં હવે પૂર્વની સંસ્કૃતિ જાગ્રત થવા લાગી છે અને તેની । તેવીજ જો ચાલુ રહેશે તો થોડા સમયમાંજ ગુમાવેલી કીર્તિ પાછી પ્રાપ્ત થશે.

મનુષ્યને જ્યાં સુધી અમુક કામ કરવું જ છે એવો નિશ્ચય અને તે પછી તરતજ તે કામનો અનુભવ લેવાનો મક્કમ વિચાર નથી હોતો ત્યાં સુધી તેનાથી કાંઇ પણ કામ થઇ શકતું નથી. હું અમુક કામ કરી શકીશ જ એવા જ્વલંત નિશ્ચય પૂર્વક તત્કાળ જે કામનો આરંભ કરે છે તેજ કામને

પાર ઉતારે છે. પ્રગતિ માર્ગમાં તેનીજ ગતિ આગળને આગળ વધે છે. સાધનો ન સાધનારને માટે બહાના અનેક મળે છે પણ જેને તે સાધવાં છે તે ગમે તેટલી પ્રતિકૂળતામાં પણ અનુકૂળતા મેળવી શકે છે. અમને બિલકુલ વખત મળતો નથી આખો દિવસ અમારો નોકરી કે વ્યાપારમાં જાય છે એવા બાહાના કાઢી સાધનો સાધવા પ્રતિ કાયરતા બતાવનાર મનુષ્યને અમે એટલુંજ પૂછીએ છીએ કે તમારી વાત તો ભાઇ સત્ય જ જણાય છે. તમને સાધનો સાધવાનો ટાઇમ તે ક્યાંથી મળે! રસ્તામાં તમારો કોઇ મિત્ર મળતાં તેની સાથે રોલેટ બીલની કે સત્યાગ્રહની વાત પાંચ દશ મીનીટ કરવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. અમૃતસર અમદાવાદ કે લાહોર અથવા દીલ્હીના તોફાનોના રીપોર્ટ વાંચવા અઠવાડીક કે દૈનિક પત્ર વાંચવાનો તમને વખત મળે છે, મોડીરાત સુધી ઉજાગરો કરી નાટકો અથવા સીનેમેટોગ્રાફમાં જઇ ધરતીકંપ કે લીબરટીની ફીલમો જોવાનો તમને વખત મળે છે. સવાર સાંઝ બને વખત ખાવાનો તમને વખત મળે છે. ભજનોની મંડળીઓમાં જઈ ભજનો ગાવાનો અને સભા સ્થાનમાં જઇ ધક્કા મૂકી કરી સર્વથી આગળ જઇ વ્યાખ્યાનો સાંભળવાનો તમને વખત મળે છે. આજે તો અમુક ન લાવ્યા અને ફલાણું ન કર્યું એવી ગૃહરાજ્ઞી તરફની તકરારોનો લવાદી ફેંસલો કરવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. નિત્ય ઉંઘવાનો તમને ટાઇમ મળે છે. અને આ સાધનો સાધવાનો ટાઇમ નથી મળતો ખરૂં ને! હાય ભાઈ હાય. એ તો સર્વ આવશ્યક વસ્તુ છે. તેના વિના કાંઇ ચાલે!

અંતરમાં ઉંડા ઉતરો, વિચાર કરો અને તમારી થતી ભુલને સુધારો. એકડા વિનાના સઘળા મીંડા જેમ નકામા છે

તેમ તમારી જ જાતને આગળ વધવાના આધ્યાત્મિક સાધનો સાધ્યા વિના બીજાં સર્વ સાધન અને ક્રિયાઓ નકામી જ છે વિચારો, મનુષ્યદેહનું સાર્થક્ય કરો તેને એળે ન ગુમાવો: આત્મ તત્વના પ્રકાશને ઝળકાવો અને આ જ જન્મમાં પૂર્ણ કૃતકૃત્ય બની રહો.

જ્યારે બધા જ પૂર્ણ અને કૃતકૃત્ય થઇ રહેશે ત્યારે તો પછી શું જોઇતું હતું ! ત્યારે તો આખી સૃષ્ટિ જ બદલાઇ જશે ! એવા વચનો અંતરમાં પ્રકટાવી નિર્વેદને લાવશો નહિ. ઇશ્વરનો ઉદ્દેશ તો પ્રાણી માત્રને પૂર્ણ કરવાનો છે. રામાયણના અરણ્યકાંડમાં રામ સ્વર્ગારોહણ વખતે આખી અયોદ્ધાના નાગરિકજનોને પુષ્કર વિમાનમાં બેસાડી સ્વર્ગમાં લઇ ગયા હતા. છેવટ એક કૂત્રો રહી જવાથી પાછળથી તેને પણ સાથે લીધો હતો આ દૃષ્ટાંતથી ઉપલા કથનની સાબીતી થાય છે. કહેવાય છે કે આગળ રામ અને કૃષ્ણના સમયમાં એવો વખત હતો કે સર્વ યથા નિયમ ચાલતું હતું તે વખતની પ્રજામાં અકાળ મરણ નહોતા. બાપ પહેલા દિકરાનું મૃત્યુ થતું નહોતું દુષ્કાળ પડતો નહોતો અને કદાચ અપવાદરૂપ તેમ કોઇક પ્રસંગમાં થતું તો તેને માટે રાજ્યદરબારમાં ફરીયાદ થતી અને રાજ્ય તરફથી તપાસ થતી કે એવા કયા અત્યાચાર અથવા સાધન ભ્રષ્ટતાને લઇ આ પ્રમાણે બનવા પામ્યું છે. અને તેથી હાલ જો બધા જ મનુષ્યો સાધનોમાં પ્રીતિવાળા થશે તો દુઃખ, ક્લેશ, સંતાપ. હાયવરાળ નષ્ટ થશે. રામ રાજ્ય સ્થપાઇ જશે. ઇનફ્લુએન્ઝા, પ્લેગ, ન્યુમોનીયા, જેવા ત્રાસદાયક અને પ્રજાનો ઘાણ કાઢી નાંખનારા દુષ્ટ રોગોનો નાશ થશે અને જ્યાં ત્યાં સુખ, સંતોષ અને આનંદ જ જોવામાં આવશે.

સાધનોમાં પ્રીતિવાળા બંધુઓ ! મૂળ વિષયને વિચારતાં આપણે અન્ય ઘણા વિચારોમાં પડયા છીએ હવે તેને અટકાવી આગળ વાત કરીએ. પ્રાતઃકાળ સાધનોની ક્રિયા સાધવામાં પૂર્વે જણાવ્યું તેમ ઉપયોગી છે.

રાત રહે જ્યાહરે પાછલી ખટ ઘડી,
સાધુ પુરૂષે નવ સુઇ રહેવું.

એ આદિ વચનો પણ આ જ સૂચવે છે. નિદ્રા એ જીવનને ટકાવી રાખવાને અવશ્યની હોવાથી ભલે રાત્રે સુવાનું વહેલું રાખશો પણ પ્રાતઃકાળે તો જાગ્રત થશો જ.

સાધનપ્રિય બંધુઓ ! તમને તો કાંઇ જ કહેવાનું નથી. તમે તો સાધનો સાધવા ક્યારનાએ તૈયાર થઇ ગયાછો ત્યારે આ વચનો કોને માટે ! તમારી પાછળ રહેલા બંધુઓ માટે પાછળ રહેલાને આગળ લાવવામાં પણ મહત્વ રહેલું છે. જ્યારે તેને ભુલી જવામાં આવે છે અને પાછળ રહેલા વર્ગની ધૃણા કરવામાં આવે છે અર્થાત્ તેના પ્રતિ લાગણી વગરના થઇ તેમની અવગણના કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓમાં અસંતોષની લાગણી જન્મ પામે છે અને તે આખરે ભયંકર સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. **આ જમાનો સમાનતાનો** છે. સઘળા હકોની આજે માંગણી થાય છે. પ્રભુ પિતાનો પરિવાર હોઇ આપણે સવ ભાઇઓ છીએ એ સૂત્રનો આજે ઉપદેશ થાય છે એવા સમયમાં પાછળ રહેલા વર્ગ પ્રતિ અપમાનયુક્ત દૃષ્ટિથી જોવું અને તેની સાથે ફાવે તેમ વર્તવું એ જરા પણ ઇષ્ટ નથી. ઉન્નતિ માર્ગમા તે વિરોધી છે. પાછળ રહેલો વર્ગ એ કાંઇ

આપણી ગુલામી કરવા જ સર્જાયલો છે એમ નથી. એમ જે માને છે તે પોતાના માનવામાં ભૂલ જ કરે છે. ગુલામગીરીનો તો હવે અંત આવેલો છે. અમુક કામ કરવું યા ન કરવું એ સઉ સઉની મરજીનો આધાર છે. અને તેને લીધે જ આજે બ્રાહ્મણનો છોકરો વ્યાપાર કરી વૈષ્યવૃત્તિ કરે છે તો વૈશ્યનો છોકરો લુહાર બની શુદ્ર વૃત્તિ કરે છે. મતલબ કે અમુક જાતિમાં જનમ્યા એટલે અમુક જ વ્યાપાર કરવો એ હવે રહ્યું નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી તમારામાં સમાનતાનો ગુણ પ્રકટાવો. તમારી પાછળ રહેલા બંધુઓને આગળ લાવો, અને તમે જોઇ શકશો કે ઉન્નતિના માર્ગમાં તમે ઘણાં જ આગળ વધી ગયેલા છો.×

× પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી આ સ્થળે એક હકીકતની યાદી આપવામાં આવે છે. મોટાં મોટાં કારખાના મીલો વીગેરેમાં શેઠ અને નોકર એ બંનેને એક બીજા ઉપર પ્રીતિ હોતી નથી. આના કારણોમાં ઘણે ભાગે તપાસ કરતાં એમજ માલુમ પડી આવે છે કે શેઠને નોકર પ્રત્યે સમાનતા હોતી નથી. નોકર તે નોકર જ છે અને તે તો આપણી ગુલામી આપણું ગદ્ધા વૈતરું કરવાને જ સર્જાયલા છે એમ તેઓ માને છે. વધી ગયેલી દશથી પંદર ગણી મોંઘવારીમાં તેમનો ઉદર નિર્વાહ કેમ થતો હશે તેમનો તેને ખ્યાલ હોતો નથી. અને જ્યારે આમ થોડો વખત ચાલે છે ત્યારે તે નોકરો 'હડતાલ' પાડવા રૂપ પ્રવૃતિને ધારણ કરે છે અને એ હડતાલ આખરે બોલસેવીઝમને પ્રસરાવે છે. કેમકે બોલસેવીઝમનુ સૂત્ર એજ છે કે ગરીબોની મહેનતથી પૈસાદારો પૈસાદાર થએલા છે અને તેથી પૈસાની વહેંચણી સર

સાધનો સાધવા તૈયાર થઈ રહેલા પ્રિય બંધુઓ ઉતાવળીઆ ન થશો. સાધનક્રમ દર્શાવવાનો જ આ પાઠનો ઉદ્દેશ છે. પણ તેમ કરવા જતાં વચમાં વચમાં કેટલીક ઉપયોગી બાબતોનું તમને સ્મરણ કરાવવાનુ જરૂરનું ધારી વિસ્તાર થઈ જાય છે. એક એન્જીન ચલાવવું હોય તો પ્રથમ સડક કરવી પડે છે. પાટાઓ નાંખવા પડે છે પછી જ તે ચાલે છે. સાધનોના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. પૂર્વની તૈયારી કર્યા વગર સાધનો સાધવાથી ક્યાં તો થોડા સમય સાધ્યા પછી તેમાં અણગમો ઉમજ

બે હીસ્સે થવી જોઇએ. અને તેઓ તેની આ માન્યતા મુજબ અત્યાચારો કરે છે. આ અત્યાચારો જોકે વ્યાજબી નથી. વખોડી કાઢવા જેવા છે અને પરીણામે એ ગરીબોનેજ હાનિ કરનારા છે. દૃષ્ટાંત તરીકે બોલસેવીઝમ વાદથી રશિયા ll અંધાધુંધી તથા પડતી આપણે નજરે અનુભવી છે. આ પ્રમાણે હોવાથી બોલસેવીઝમપણું ન ધારણ કરવું એ જેમ મજુરો અને ગરીબોને જરૂરનું છે તેમ એ ધારણ કરવાનો પ્રસંગ ન પ્રાપ્ત થવા દેવો એ શ્રીમાનોનો પણ ધર્મ છે. જ્યારે પરસ્પરનો આ ધર્મ નથી વિચારાતો ત્યારેજ એ પ્રસરે છે. રશીયાના ઝારની આજ્ઞા કે જે એક પ્રભુની આજ્ઞા તુલ્ય મનાતી હતી અને પ્રજામાં જે એક (Lettel Fathere) 'લીટલ ફાધર' તુલ્ય મનાતો હતો તેણે પણ જ્યારે પોતાની જોહુકમીથી ફાવે તેમ હુકમો કરવા માંડયા કે તરત તેનો અંત આવ્યો એ દેખીતુંજ છે. આ પ્રમાણે હોવાથી એક બીજાની ફરજ વિચારવી જોઇએ. આને માટે જો જાપાનના કારખાનાની પદ્ધતિ પ્રમાણે આ દેશમાં કામ લેવામાં આવે તો તે નોકર

આવેછે અને ક્યાં તો તે મૂકી દેવાનું મન થાય છે. જેમ પાટા વગર એન્જીન ચાલી શકતું નથી તેમ સાધનો સાધવા માટેની પૂર્વ તૈયારી વગર સાધનો સાધી શકાતાં નથી. અને જો તેમ કરવા જાય છે તે ઠોકરજ ખાય છે. આપણે કેટલેક પ્રસંગે એમ પણ સાંભળીએ છીએ અમુક તો સંસાર છોડી ત્યાગી થયો હતો તે પાછો સંસારી થયો. વ્યવહારમાં એવા દાખલા ક્વચિત્ ક્વચિત્ બને છે પણ સુક્ષ્મ નિરિ-

---

અને શેઠ બંનેને પરસ્પર પ્રીતિ વધારનારૂં થઇ પડે. તેથી જાપાનના કારખાનાનો એક ઇતિહાસ ટુંકમાં આપવો ઠીક થઇ પડશે. આપણે ત્યાં મીલો વીગેરે મનુષ્યના મ્હોટા સંઘને એકત્ર થવાના કારખાના હોય છે તેમ જાપાનમાં પણ હોય છે. પણ બંનેની વ્યવસ્થામાં આસમાન જમીનનો ફેર હોય છે. મીલમાં કામ કરતા મજુરોની ત્યાં પુરતી સંભાળ રાખવામાં આવે છે. તેઓને હરવા ફરવાને અર્થે બગીચો, માલ લેવાને માટે દુકાનો, મનને આનંદિત કરવાને માટે નાટ્યગૃહો. મીલ મજુરોના છોકરાઓને માટે શાળાઓ, તૈયાર જમી લેવાને માટે ભોજન ગૃહો વીગેરે સર્વ મીલની સાથેજ હોય છે. મીલના માલેકોએ જ પોતાને ત્યાં કામ કરતા કામદારોના હિત અર્થે તેની સ્થાપના કરી વા કરાવી હોય છે. અને તેમાં પણ દરેક રીતે બજાર કરતાં કાંઇક સસ્તા દરે માલ મળી શકે તેવી યોજના હોય છે. જ્યાં આવી પદ્ધતિથી કામ લેવામાં આવે અને કામદારોનું હિતાહિત વિચારાય ત્યાં કામદારો અને માલેકો વચ્ચે અણગમો ક્યાંથીજ ઉત્પન્ન થાય? ન જ થાય. અને તેથીજ જાપાનના કારખાનાઓ આજે જાહોજલાલીને પામ્યાં છે.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



દુઃખમાં જેનું મન ઉદ્વેગ રહિત રહે છે. જેને સુખની સ્પૃહા પણ જતી રહી છે અને જેના રાગ, દ્વેષ, ભય, ક્રોધ ટળી ગયા છે. એવો પુરૂષ મુનિ સ્થિર બુદ્ધિવાળો કહે છે. અને તે સર્વ વાતે આસક્તિ રહિત રહી કાચબાના પેઠે પોતાનાં સર્વ અંગોને પોતામાંજ સમેટી રહે છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ સ્થિર થાય છે. આવો સ્થિર બુદ્ધિવાળો મનુષ્યજ યોગનો અધિકારી છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

સ્યકતા છે. આપણા શાસ્ત્રકારેાએ તેથીજ પંચેાપચાર વડે દેવની પૂજા કરવાનેા નિયમ રાખ્યેા છે.

એમને એમ પૂજા કરવી અને વિધિપૂર્વક પૂજા કરવી એ બંનેમાં ઘણેાજ ફેર છે. દૃષ્ટાંત તરીકે સામાન્ય રીતે એક તપેલીમાં ઉત્પન્ન થતી વરાળ એમને એમ ઉડી જાય છે અને યંત્ર દ્વારા ઉત્પન્ન થતી વરાળ મહાન કાર્યો કરી શકે છે. વરાળ તેા એકજ છે છતાં તેનામાં આટલેા ભેદ પડે છે. અને તેથીજ વિધિપૂર્વક કરેલી પૂજા અવશ્ય કરીને અપાર લાભ આપનારી થઇ પડે છે. જે પૂજા કરેા તે બરાબર વિધિપૂર્વક કરેા. દેવને ચંદન ચડાવ્યું તેા ચડાવ્યું નહિ તેા એમને એમ પણ ચલાવી લેવું અને જ્યાં ત્યાંથી પાણીના બે છાંટા દેવપર નાંખી લેવા એ પ્રકારની પૂજા એ ખરી નથી એતેા દેવને છેતરવાનેા એક પ્રકારનેા ઢેાંગ છે. તે કાંઇ ફળ આપે એમ નથી એ નક્કી માનશેા.

વિધિપૂર્વક પૂજનને કેટલાક લેાકેા ટાઇમ બગાડવાનેા એક ઉપાય તરીકે માને છે અને જણાવે છે કે 'દેવ તેા ભાવના ભુખ્યા છે' એમને વળી વિધિપૂર્વક પૂજનની આવશ્યકતા શી! વળી આજના પ્રવૃત્તિમય જમાનામાં જ્યાં મીનીટે મીનીટની કીંમત છે ત્યાં એટલેા વખત પણ ક્યાંથી લાવવેા! જે લેાકેા તેમ માને છે તેણે નક્કી સમજવું જોઇએ કે એવી ક્રીયા ઉપ-લકીયા કરીને પછી મહાન ફળની આશા પણ ક્યાંથી રાખવી! પકવાન ખાધાથી મેાંમા સ્વાદ તેા આવે છે પણ પકવાન બના-વતાં કેટલી મહેનત પડે છે તે વીચારવું જોઇએ. આ વિચારાતું

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



અભ્યાસમાં [illegible] અર્થે વિધિપૂર્વક [illegible]

[illegible]

[illegible], ભાવનગર

નથી અને રાંધવાની મહેનત પ્રતિ અખાડા કરવામાં આવે છે તો ઉત્તમ પકવાનનો સ્વાદ લઇ શકાતો નથી.

પૂજાના સાહિત્યો પણ ઉત્તમ રાખો. બેસવાનું આસન પણ નરમ બનાવો અને જેમ બને તેમ સાહિત્યો જોઇનેજ સ્વભાવિક તમને વિધિપૂર્વક પૂજા કરવાનું મન થાય તેમ કરો આને બહારની ટાપટીપ માનશો નહિ કે ખોટો આડંબર ગણશો નહિ. અભ્યાસમાં સરૂઆત કરનાર મનુષ્યને તો તેની અનિવાર્ય જરૂર છે જ. અર્ધ્ય આપવાની આચમની હોય તોયે શું! અને ન હોય તોયે શું! હાથની અંજલિથી જ ચલાવો લેવાય છે. જપ કરવાને માળા હોય તોયે શું! અને ન હોય તોએ શું! 'કરમાલા' અર્થાત્ આંગળીના કાંગાના વેઢાથી ચલાવી લેવાય છે. એવું ચલાવી લેનારપણું ન રાખશો. જે ચલાવતા હોય તે ભલે ચલાવે પણ તમારે તેની જરૂર નથી. તમારે તો રસવૃત્તિને વધારવા સાહિત્યોનીજ જરૂર છે. તમારાથી બને તેટલી તેમાં ઉત્તમતા કરો. દેવસ્થાન સ્વચ્છ અને સુંદર રાખો. પૂજાના સાહિત્યો આચમની, તરભાણું, પંચપાત્ર વીગેરે બની શકે તો ચાંદીના વસાવો. તેવી શક્તિ ન હોય તો તાંબા પીત્તળના પણ ચાલશે. પણ એટલું લક્ષમાં રાખશો કે એ સર્વ સાહિત્યો અજવાળેલાં અને સાફ જોઇએ. કેટલાક તો એવા પણ હોય છે કે પૂજાના સાહિત્યને જરાપણ સાફસુફ રાખતા નથી. હાથમાં લેતાની સાથેજ તે ચીકણાં લાગે છે. ગોકુળ અષ્ટમી કે ધનતેરસ જેવા દીવસોએજ તેને સાફ કરવાનો પ્રસંગ આવે તો તે પણ ભાગ્ય સમજવું. આ પદ્ધતિ જરા પણ સારી નથી એતો પૂજા કરનારની એક પ્રકારની આળસ તથા દરિદ્રતા સુચ-

વે છે. અને આળસુ દરિદ્ર માણસો પરમાત્માને પ્રિય ન હોવાથી તેઓ પૂજા કરવા છતાં જોઇએ તે પ્રમાણમાં લાભને મેળવી શકતા નથી. પૂજામાં જે કાંઇ જોઇએ તે સર્વોત્તમ કરવા પ્રતેજ લક્ષ આપો કેમકે મનુષ્યે પણ તેજ કરવાનું છે જે સર્વોત્તમ પણાપર લક્ષ આપે છે તે સર્વોત્તમજ થાય છે. જે માંગેછે તે તેને મળે છે. એટલે સર્વોત્તમપણા ઉપર લક્ષ આપનાર સર્વોત્તમપણું ચોક્કસ મેળવી શકે છે જ. પૂજાના સાહિત્યો સર્વોત્તમ કરવા પ્રતિ લક્ષ આપવાથી ધીમે ધીમે એ ગુણ અધિક કેળવાય છે.

વિધિપુર્વક પૂજન કરનાર એક મનુષ્યના પૂજા સ્થાનમાં જઇને જુઓ તમને ત્યાં શું જણાય છે. દેવસ્થાન સુંદર સ્વચ્છ અને શોભીતું છે. તોરણ ઇત્યાદિ બાંધી તેની બાહ્ય શોભામાં વૃદ્ધિ કરેલી છે. દેવો પણ ચકચકાટ છે. વ્યવસ્થાસર તેમને બેસાડેલા હોય છે. દીવી પણ સ્વચ્છ છે અને તેમાં ઘીનો દીવો બળે છે. બાજુમાં કેસર યુક્ત સુગંધી દ્રવ્યવાળું ચંદન સુશોભિત છીપમાં પડેલું છે. બે બાજુ અગરબત્તી બળે છે અને તેની સુગંધીથી આખો ઓરડો મઘમઘી રહ્યો છે. મોગરાના તથા ગુલાબના પુષ્પો એક છાબમાં પડ્યા છે. અબીલ ગુલાલ વગેરે દ્રવ્યોથી ભરેલો પુંજાપો પણ પાસેજ છે અને સામે આસન ઉપર પૂજા કરનાર બેઠો છે. તમે આ સ્થાનમાં જાઓછો તો પ્રથમ તો તમને સ્વભાવિકજ પ્રસન્નતા ઉપજે છે. તમે ગમે એવી ઉદાસીનતામાં પડેલા હશો પણ ઘડી ભર તો તેને ભુલીજ જશો. તમને આ સ્થાનમાં બેસવાનું સ્વભાવિકજ મન થશે. અને અધિક અધિક એમાં બેસવાનો

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



॥ मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये
यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥

[illegible] મારી પ્રાપ્તિને માટે [illegible] માટે [illegible] માં [illegible] ભગવદ્ગીતા.

[illegible] આર્ટ, [illegible]

વખત મળે તો સારૂં એમ તમને લાગશે. તમે ગમે તેવા નાસ્તિક મતવાદી હશો પણ તમારી નાસ્તિકતા ઘડી ભર તો ચાલી જશેજ.

પ્રિય અભ્યાસકો આ પ્રમાણે હોવાથી તમને હવે સ્પષ્ટ સમજાયું તો હશેજ કે વિધિ પૂર્વક પૂજનની આવશ્યકતા છેજ. તમે જે દેવ યા દેવીને ઉપાસ્ય રૂપે માનતા હો તે દેવની વિધિ પૂર્વક પૂજા કરો તેનાથી તમને ઘણાજ લાભ થશે. પણ જોજો બે દિવસ ચાર દિવસ કે મહિનો કર્યા પછી તેનાથી કંટાળશો નહિ. અથવા એમાં નકામો ટાઇમ બરબાદ જાય છે એમ ગણશો નહિ અને તમારા વિધિને ચાલુ રાખશો. આ પ્રમાણે કરવાથીજ તમે ઇપ્સિતાર્થ પામી શકશો. તમે ખરા પુરૂષાર્થી થઇ યત્ન આદરશો. ઉપલકીયા નહિ. ભગવદ્ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને કહ્યા પ્રમાણે—

॥ मनुष्याणां सहस्त्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये
यततामापि सिद्धांनां कश्चिन्मां वेत्तितत्वत ॥

હજારો મનુષ્યમાંથી એકાદ મનુષ્યજ મારી પ્રાપ્તિને માટે પ્રયાસ કરે છે અને મારે માટે યત્ન કરનારા સિદ્ધોમાંથી પણ એકાદજ મને સત્ય સ્વરૂપમાં ઓળખે છે. પ્રિય અભ્યાસકો ! મારી ખાત્રી છે કે તમે પણ એવા એકાદની ગણત્રીમાં આવા તમારા નામને દીપાવશોજ.

વિધિપૂર્વક પૂજન કરી રહ્યા પછી અને સંધ્યાઆદિથી પરવાર્યા પછી તમારા દેવગ્રહ અથવા સંયમ ગ્રહમાં સ્વસ્થ અને શાંતી ચિત્તે બેસશો. પદ્માશન કરી શરીરને બરાબર સીધું રાખી બેસશો. આ પ્રમાણે કર્યા પછી તમારા અંતઃકરણના

વિચારમાત્રને કાઢી નાંખો. થોડા વખતને માટે તમે તમારૂં બાહ્ય સ્મરણ તદ્દન ભુલી જાઓ આ કામ ઉપરથી જોતાં તો સરળ લાગે છે પણ અનુભવમાં કઠણ છે કેમકે જ્યારે એવી રીતે વિચારને ભુલવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે ત્યારે વિચારોના ટોળે ટોળાં માનસ પ્રદેશમાં આવીને ઉભા રહે છે પરંતુ તેથી ગભરાશો નહિ. તમારે તેના ઉપર જરાપણ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. જો જરા પણ તેના પ્રતિ લક્ષ આપ્યું તો ગારૂડીની માયાની પેઠે જરૂર તમને તે ફસાવશે અને વિચારો એક પછી બીજો પછી ત્રીજો એમ વારંવાર આવ્યાજ કરશે. એને લીધે તમે ગભરાઇ જશો. કહેવત છે કે ચુડેલના વાંસા સામું જોવું નહિ કેમકે તે જો જોવામાં આવે છે તો મનુષ્ય અવશ્ય ગભરાઇને મરી જાય છે. વિચારોના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. જો તેના ઉપર લક્ષ આપવા ગયા તો તે તમને ફસાવશેજ અને એક ડગલું પણ આગળ વધવા દેશે નહિ.

આ સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાનો અને વિચારના પ્રવાહને રોકવાનો સરળ ઉપાય આપણા આર્ય શાસ્ત્રકારો પ્રબોધે છે જ. મનને જ્યારે વિચાર વગરની સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે ત્યારે તેનામાં વિચાર અનાયાસેજ આવે છે તેથી શરૂઆતના અભ્યાસકને માટે જપાદિનું વિધાન આપવામાં આવ્યું છે. કેમકે જ્યારે જપ વીગેરે કરવામાં આવે છે ત્યારે મન તેમાં જોડાય છે એટલે પછી બીજા વિચાર આવી શકતા નથી અને કદાચ આવે તો જપ ચાલુ હોવાથી જપના અર્થમાં મનને જોડેલું રાખવાથી વિચાર અટકાવી શકાય છે

સ્વસ્થ અને શાંત બેઠા પછી વિચારને આવતા અટકાવવાની બીજી પણ ક્રિયા છે. અને તેને ત્રાટક એ નામ આપ્યું

છે. ત્રાટકની ક્રિયા કરી પછી ઉપાસ્ય મૂર્તિને હૃદયમાં જોવાનો અભ્યાસ કરવાથી પણ વિચાર પ્રવાહ અટકાવી શકાય છે. તેમ તેનાથી નેત્રનું સામર્થ્ય વૃદ્ધિને પામી દૂરદર્શન પણ થઇ શકેછે.×

× મહા પુરૂષો આ સામર્થ્યને લીધેજ દૂર દેશમાં શું શું બને છે તે પ્રત્યક્ષવત જાણી શકે છે. અને અમુક મનુષ્યના સંબંધમાં શું હકીકત છે તે બીજા તેમને પ્રશ્ન પૂછનાર મનુષ્યને જણાવી શકે છે. રશિયાના જગ વિખ્યાત ફિલસુફ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય તરફથી ૧૯૧૦ માં ભવિષ્યવાણી પ્રકટ થઈ હતી અને ૧૯૧૩ ના ગ્લોબ માસિકમાં આવી હતી કે મારી માનસ સૃષ્ટિમાં હું યુદ્ધની દેવીને હાથમાં બળતી મશાલ લઇને ઉભેલી જોઉંછું અને આખું જગત તેમાં સંડોવાયલું છે. રશિયાના ઝારના મહેલ ઉપર હું સળગતું બળતું દેખુંછું. આવીજ બીજી એક ભવિષ્યવાણી શ્રી શ્રેયઃસાધક અધિકારીવર્ગના મુખ્ય કાર્યવાહક શ્રીમાન વિશ્વવંધ (શ્રીમાન માસ્તર સાહેબ છોટાલાલ જીવનલાલ, મહાકાલના વ્યવસ્થાપક) તરફથી ૧૯૦૧માં પ્રકટ થઇ હતી કે હવે સાત વર્ષ પછી એવો ભયંકર સમય આવશે કે તેમાં લોહીની નદીઓ વહેશે.

આ બંને મહાત્માઓ તરફથી જ્યારે આવી ભવીષ્યવાણી પ્રકટ થઇ ત્યારે કોઇને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ નહોતો કે જગદ્વ્યાપી મહાન યુદ્ધ ફાટી નીકળશે. તેમ જ રશિયાના ઝારની પાયમાલી થશે પણ એ સર્વ આજે આપણે ખરૂં પડેલું જોઇએ છીએ. અને આજ પ્રમાણે વાયરલેસ ટેલીગ્રાફ દોરડાં વીના તાર મોકલવાની કળા જે શોધાયલી છે તે પણ આપણી યૌગિક ક્રિયા ઉપરથીજ છે.

પ્રિય અભ્યાસકો, ત્રાટક કેવી રીતે કરવો એ તમે જાણો છો! તમને હું તેની સરળમાં સરળ યુક્તિ બતવું. ત્રાટકમાં પ્રથમ એક લક્ષ્યબિંદુની જરૂર પડે છે. તો તે શોધવા જવાની પણ તમારે જરૂર પડે તેમ નથી. **નેત્રોના સામર્થ્યને વધારવા તથા ત્રાટકની ક્રિયાને સિદ્ધ કરવા આંખ મિંચ્યા વગર આ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો અને ધ્યાનસિદ્ધ થતાં તમારા હૃદયમાં પણ તેનેજ જુઓ.** સરૂઆતમાં મૂર્તિની સામે આંખ મિંચ્યા વગર જોવાથી આંખમાં પાણી ભરાઈ આવશે. જ્યારે આમ થાય ત્યારે નેત્રને બંધ કરવાં અને હૃદયમાં તે મૂર્તિને જોવાનો અભ્યાસ કરવો વળી પાછા થોડીવાર રહી મૂર્તિની સામું જોવું. આ પ્રમાણે અનુકૂળતાના પ્રમાણમાં કરતા રહેવું. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જશે તેમ તેમ વધારે વખત એકી નજરે જોવાનો મહાવરો પડી જશે. અને નેત્રમાં પાણી ભરાઇ આવશે નહિ.

ભ્રુમધ્યમાં-બે ભ્રકુટીની વચ્ચે દ્રષ્ટિને સ્થાપી ધ્યાન કરવાથી પણ વિચારના પ્રવાહને અટકાવી શકાય છે. ભ્રુમધ્યમાં દ્રષ્ટિનું ધ્યાન બરાબર સ્થિરતાથી રહી શકે તે અર્થે ટાંકણીની અણી વતી જરા ભ્રુમધ્યની ચામડીમાં છીદ્ર પાડવાની પણ પદ્ધતિ છે કે જેને લીધે ત્યાં થતી વેદનાને લીધે બરાબર મન રહી શકે. પરંતુ આ પદ્ધતિ કરતાં સામે મૂર્તિ રાખી તેનું ધ્યાન કરવાની પદ્ધતિ સરૂઆતના અભ્યાસકોને માટે સારી છે.

આ પ્રમાણે ત્રાટકની ક્રિયાને સિદ્ધ કર્યા પછી થોડો વખત શાંતિની ભાવના કરતા બેસી રહો. તમારા સ્વરૂપનો વિચાર કરો જેમ જેમ તમે તેમાં ઉંડા ઉતરતા જશો તેમ

યોગના અભ્યાસ પાઠો



નેત્રોના સામર્થ્યને વધારવા, તથા ત્રાટકની ક્રિયાને સિદ્ધ કરવા
આંખ મિંચ્યા વગર આ મૂર્તિનું ધ્યાન કરો, અને ધ્યાન સિદ્ધ
થતાં તમારા હૃદયમાં પણ તેનેજ જુવો.

લક્ષ્મી આર્ટ. ભાયખળા મુંબઈ

તેમ તમને તેમાં અધિક આનંદ જણાશે. અને આ આનંદ તે પણ ક્ષણીક નહી પણ જેમ પાતાળ-ફોડેલાકૂવા અખૂટ પાણીથી ભરેલા હેાય છે અને તેમાંથી ગમે તેટલું પાણી કાઢવામાં આવે છે છતાં ખૂટતું નથી તેમ તમારેા આનંદ પણ સ્થાઇ અને અખૂટજ રહેશે.

પ્રિય અભ્યાસકેા, સાધનેાનેા આટલેાજ પ્રથમ ક્રમ તમારે માટે બસ છે.!

પાઠ ૧૦ મેા.

સાધનનેા દ્વિતીયક્રમ.

ગયા પાઠમાં દર્શાવેલા ક્રમને પ્રિય અભ્યાસકેા, તમે સર્વ પ્રેમ પૂર્વક સાધતા હશેા જ. નિત્ય નિયમ તરીકે તેને જેમ જેમ સાધતા જશેા તેમ તેમ તમને ઉંડુ રહસ્ય સમજાતું જશે. ઝગઝગાટ પ્રકાશ મારતા દીપકવાળા ઓરડામાં પડેલી જેમ સર્વ વસ્તુઓ જોઇ શકાય છે તેમ તેમ તમે એ ક્રિયાને સાધશેા તેા તમારામાં પણ ચૈતન્યની કળા અધિક અધિક પ્રકાશને પામી તમારા જીવનદીપને ઝળહળાવશે.

સુખ એ મનુષ્ય માત્રની તેા શું પણ પ્રાણી માત્રની ઇચ્છાનેા વિષય છે. અને તેની પ્રાપ્તિને માટે નાના વિધ પ્રયત્નેા થતા રહેલા આપણને જણાય છે પરંતુ તે ઉપર ધ્યાન આપીને જોતાં એ પ્રયત્નેા યથાર્થ ફળદાયી થતા હેાય એવું

માનવાને કાંઇક અંશે શંકા પડે છે કેમકે મનુષ્ય સમુદાય તરફ જોતાં તેઓ કાંઇને કાંઇ દુ:ખથી પીડાતાજ હોય છે.

આ દુ:ખથી છૂટવાનો અને સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાનો મનુષ્ય માત્રને અધિકાર છે. સુખ એ તો તેમનો જન્મસિદ્ધ હક છે તે હક તેમની પાસેથી કોઇ ખુંચવી લેતું નથી તેમ લેવા પ્રયત્ન કરે તો ખુંચવી લેવાતો પણ નથી. પણ હાથે કરીને જ મનુષ્ય પોતે એ હકને ગુમાવે છે અને હું દુ:ખી છું એવી બુમો ચોગરદમ પાડયા કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે ઘાત પ્રત્યાઘાતના નિયમ અનુસાર તે દુ:ખને જ પામે છે. એક ભીંતને આપણે જોરથી મુક્કી મારીએ તો તે આપણને જ વાગશે. આ જ પ્રમાણે કોઈ ઘુમટવાળી જગ્યામાં જઇ આપણે બોલીશું તો આપણ ધ્વનિના જેવો જ બીજો પ્રતિધ્વનિ સંભળાશે વાવે તેવું લણે એ સૃષ્ટિનો નિયમ જ છે. માટે સુખને પ્રાપ્ત કરવું હોય દુ:ખથી ત્રાસ્યા હો, અને તેનાથી મુક્ત થવા માંગતા હો, તો આજથી જ તમારા દુ:ખોનું જેના તેના આગળ કથન કરી તેના આંદોલનો પ્રબળ કરશો નહિ.

સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવાના જે કાંઇ ઉપાયો છે તે અલ્પમાં તમને કહેવા આ પાઠમાં ધારણા રાખી છે. પ્રસન્નચિત્તે મનન કરી તેને અનુભવમાં ઉતારશો તો તમે તમારો ઇપ્સિતાર્થ સહજમાં પ્રાપ્ત કરી શકશો.

श्रद्धावान लभते ज्ञानं આ વાક્ય અનુસાર પ્રથમ તો તમે તમારામાં શ્રદ્ધાના ગુણને વધારો કેમકે—

પદ (જીને આપકુ જોયા નહિ એ લય.)

"શ્રદ્ધા સકલ સુખ મૂળ છે, શ્રદ્ધા વિના બધુ ધૂળ છે.
આરોગ્ય શ્રદ્ધાથી ફળે, ઉદ્યોગ શ્રદ્ધાથી ફળે,
શ્રદ્ધાથી જન ધન પણ રળે, શ્રદ્ધા ન ત્યાં દુઃખ શૂળ છે; શ્રદ્ધા-૦

શ્રદ્ધાથી ઉન્નતિની ગતિ, અતિ વેગથી વધતી જતી,
ઉન્નતિ તત્ક્ષણ અટકતી, શ્રદ્ધાનું જ્યાં વર્તુલ છે; શ્રદ્ધા-૦

જે જે જણાતું ઉંચું અહિં, શ્રદ્ધાથી તે પ્રકટયું સહી,
શ્રદ્ધાથી દુર્લભ નહિ કંઈ, ભવ સિંધુમાં એ પૂલ છે; શ્રદ્ધા.૦

જે જે અસાધ્ય બીજા ગણે. શ્રદ્ધા સુસાધ્યજ તે ભણે.
કશું અશકય ન શ્રદ્ધા શુણે. શ્રધ્ધાનું વીર્ય અતુલ છે, શ્રધ્ધા.૦

શ્રદ્ધાથી હિમગિરિ, ઉખડતો, વિણ પક્ષ જન નભ ઉડતો
શીતળ થઇ અગ્નિ જતો. શ્રદ્ધાજ સિદ્ધિ અમૂલ્ય છે; શ્રદ્ધા.૦

શ્રદ્ધા પ્રકટતાં આવતાં, જન વિષે સદ્ગુણો બધા,
અંતર તણી શ્રદ્ધા જતાં, ઇંદ્રિયો મન પ્રતિકૂલ છે. શ્રદ્ધા.૦

શ્રદ્ધાથી દશ દિશ અભય છે શ્રદ્ધાથી જયાં ત્યાં વિજય છે.
શ્રદ્ધા ન ત્યાં નિત્ય અજય છે. સંકટ સદોદિત વિપુલ છે; શ્રદ્ધા.૦

શ્રદ્ધાતણી નિકૃષ્ટતા કંઇ જનો બુદ્ધિથી માનત,
જાણે અનુરૂવ પણ થતાં, શ્રદ્ધા નિકટ મતિ ફુલ છે; શ્રદ્ધા.૦

શ્રદ્ધા ધરી તેને નથી, કરવનું કાંઇ મથ મથી,
કાંજે ત્રિભુવનના પતિ, તેને સદા અનુકૂલ છે; શ્રદ્ધા.૦

આ પદ્યને એકાગ્રતા પુર્વક રોજ ગાશો, તેમ તમારા સંબંધમાં આવે તેને સંભળાવશો તો શ્રધ્ધાના ઉંચા ગુણને

તમારામાં પ્રકટ કરવાનું અને અન્યને પ્રકટ કરાવવાનું સરળ થઇ જશે.+

આત્મશ્રદ્ધાના ગુણે કરી કેટલા મનુષ્યોએ મહાન કાર્યો કર્યાં છે તેની ટુંક નોંધ લઇએ તો આશા છે કે તે અસ્થાને તો નહિજ ગણાય.

પૂર્વકાળમાં થઈ ગએલા ધ્રુવના દ્રષ્ટાંતને વિચારો. ઓરમાન માતાના અપમાનથી પાંચ વર્ષની નાની વયમાં પરમેશ્વરની પ્રાપ્તિ માટે ચાલી નીકળવામાં તેની પાસે શું હતું! કંઇજ નહિ. નહોતું કાંઈ સાધન પ્રાપ્ત કે નહોતો કોઇ ગુરૂ. છતાં આત્મશ્રદ્ધાના બળથી હું પરમેશ્વરને મેળવી શકીશ જ. એવી ભાવનાથી તેણે આગળ વધવા માંડયું તેનાથી ૭ માસમાંજ ભગવાનને મેળવ્યાનું પરિણામ સર્વને જાણીતું છે

બીજું દ્રષ્ટાંત નામદેવનું છે. તેની પણ ઘણીજ નાની વય હતી. પોતાના પિતા રોજ શાળીગ્રામ. વિષ્ણુની પૂજા કરે તે સઘળું નામદેવ ધ્યાન: પૂર્વક જોતો અને પછી તે પણ પૂજા કરતો

\+ श्रद्धा शक्तिः

श्रद्धां भगस्य मूर्धनि वचसा
वेदयामसि
श्रद्धायाग्निः समिद्यते
श्रद्धया हूयते हविः
श्रद्धां भगस्य मूर्धनि
वचसा वेदयामसि

આ આદિ વેદવચનો પણ શ્રદ્ધાની ઉત્કૃષ્ટતા સિદ્ધ કરે છે.

હતો. એક દિવસ નામદેવના બાપને કોઇ કારણસર બહાર જવું થયું તેથી તેણે નામદેવને સાલોગ્રામની પૂજા કરીને તેમને નૈવેદ્ય ધરાવીને પછી જમવાનું કહયું. પિતાના ગયા પછી નામદેવે બીજે દિવસે વિઠોબા (સાલીગ્રામ-વિષ્ણુ)ની પ્રેમપૂર્વક પૂજા કરી અને નૈવેદ્યમાં તેમને દૂધ ધરાવ્યું. થોડીવાર સુધી વીઠોબાની આગળ દૂધનો પ્યાલો મૂકી આંખ મીંચી વીઠોબા હમણાં દૂધ પી જશે એમ ધારી બેસી રહયો પણ દૂધ તો એમને એમ રહ્યું. નામદેવે જાણ્યું કે મારા પિતા ઘેર નથી તેથી મારા હાથનું દૂધ વીઠોબા આજે પીતા નથી. તેણે પ્રાર્થના કરવા માંડી પણ વીઠોબા સાંભળે શાના! જેમ જેમ વખત લાગે તેમ તેમ નામદેવની અધિરતા વધતી જાય. તેની માતાએ આવીને કહ્યું કે ભાઇ? દેવ તો ભાવના ભૂખ્યા હોય તે તો કાંઇ દૂધ પીએ. અજ્ઞાન નામદેવને આ વાત રૂચીકર થઇ નહિ તેણે તો વિચાર્યું કે દેવ દૂધ કેમ ન પીએ. હું એમને આટલા આટલા કાલાવાલા કરૂં છું છતાં તે નથી પીતા અરે રે! વીઠોબાને એવો તે શું વાંધો પડયો હશે કે મારૂં દૂધ નથી પીતા. હું પણ ત્યારે જ ખરો કે મારા પ્રભુને દૂધ પાઉં. વિઠોબા દૂધ પીશે જ એવી બાળક નામદેવની દૃઢ આત્મશ્રદ્ધા આગળ ગમે એવા વિઠોબાની હઠ ચાલે ખરી કે! નામદેવે છરી હાથમાં લઇ પોતાનો પ્રાણ અર્પણ કરવાની તૈયારી કરતાં જ વીઠોબા પ્રકટ થયા અને દૂધ પી લીધું. અહા! શું નામદેવની અચલ શ્રદ્ધા!

ત્રીજું દૃષ્ટાંત ઉપમન્યુનું છે. ઉપમન્યુ એક દરિદ્ર બ્રાહ્મણ કુટુંબનો છોકરો હતો. પાડોશીના અન્ય છોકરાઓને જ્યારે તેની

માતાઓ દૂધ લાવીને પાતી હતી ત્યારે ઉપમન્યુ ઘણી હઠ કરતેા અને દૂધ માટે કજીઓ કરતેા હતેા. તેની માતા દરિદ્ર અવસ્થાને લઈ દૂધ આણી શકતી નહેાતી; તેણે ઉપમન્યુને કહ્યું ભાઇ તારે દૂધ પીવું હેાય તેા સર્વ શક્તિમાન ભગવાનની પાસે માંગ એ તને દૂધ આપી શકશે. માના વચનથી ઉપમન્યુએ આતુર હૃદયે શ્રદ્ધાપૂર્વક ભગવાનની પ્રાર્થના કરી અને પરિણામમાં તેને માટે ભગવાને ક્ષીર સમુદ્ર (દૂધનેા સમુદ્ર) ઉત્પન્ન કર્યો.

આ સઘળા દૃષ્ટાંતેા પૂર્વકાળના છે તેા હવે વર્તમાન કાળના પણ કેટલાંક દૃષ્ટાંતેા આપીએ. કે જેનાથી આત્મશ્રદ્ધાનેા ગુણ અધિક જાગ્રત કરવામાં આપણને તે વિશેષ ઉપયેાગી થઇ પડે.

ઔરંગઝેબ જેવા પ્રતાપી મહાન મેાગલ રાજાને શિવાજી સંતાવી રહયેા હતેા એમ ઇતિહાસ પ્રતિ જોતાં જણાય છે. ઔરંગજેબને ઘણા સાધનેા પ્રાપ્ત હતાં પાસે પૈસેા હતેા, લશ્કર હતું તેમ તે કાળમાં લગભગ ઘણે ખરે ઠેકાણે તેનું સાર્વભૌમપણું પણ હતું આટલું છતાં શિવાજીના ત્રાસથી તે કંટાળ્યેા હતેા. શિવાજીમાં દૃઢ આત્મશ્રધ્ધા હતી. હું મેાગલ શહેનશાહતને મહાત કરીશ. એવું ને માનતેા હતેા અને તેના પરિણામમાં ઔરંગઝેબને તેના ત્રાસથી થરથર ધ્રુજવું પડતું હતું.

ફ્રાન્સની વીર નારી જેાન ઑફ આર્કનું ચરિત્ર વિચારેા. પેાતે એક સાધારણ ખેડુતની છેાકરી હતી. યુદ્ધકળાનું જ્ઞાન તેને કંઇ પણ મળ્યું ન હતું છતાં આત્મશ્રદ્ધાથી તે બહાર આવી પેાતાના દેશને ખાતર લશ્કરનું આધિપત્ય સ્વીકાર્યું અને કેાઇ ન જાણી શકે તેવી કળાથી તે જ્યાં જાય ત્યાં વિજય સંપાદન

કરતી. તેના દૃઢ આત્મશ્રદ્ધાયુક્ત ચહેરાના દર્શનથી જ ફ્રાન્સના સૈનિકોમાં નવું જીવન રેડાતું અને શૌર્ય પ્રકટી નીકળતું હતું.

જેને બરાબર બોલતાં પણ નહોતું આવડતું અને જેના ઉચ્ચાર પણ અસ્ખલિત થતા હતા તે ગ્રીસના મહાનવક્તા ડીમોસ્થીનીસને જુઓ. સભામાં ભાષણ કરવા ઉભા થતાં તેના ચરણો ધ્રુજતા હતા ઉચ્ચાર થઇ શકતા નહોતા. આટલું છતાં પણ તેણે હીમ્મત છોડી નહિ. હું મહાનવક્તા થઇ શકીશ જ એ પ્રકારની દૃઢશ્રદ્ધાનો દીપક તેના અંતરમાં ઝગારા મારતો હતો. અને આખરે તે મહાન વક્તા થયો જ.

જંગલમાં જઇ ઘેટાં ચારનાર એક ક્ષુદ્ર ભરવાડ સેકસ્ટસ પોપ થશે એવું તે કાળમાં ભાગ્યે જ કોઇએ માન્યું હશે. પણ હું પોપની પદ્વીને પ્રાપ્ત કરી શકીશ જ એવું સેકસ્ટસે આત્મ શ્રદ્ધાથી માન્યું. અને તે અનુસાર પોતાનું વર્તન રાખ્યું આખરે તે પોપ થયો જ.

મેરી એન્ડર્સન નામની ચિકાગોની એક નાટયકારે કરૂણ-રસ ભજવવાના પાત્રનું કામ હાથ ઉપર લીધું. રંગભૂમી ઉપરના તેના પ્રથમના નાટક વખતે ફક્ત ૧૦૦ પ્રેક્ષકો જોવા આવ્યા હતા. તેઓને તેનું કામ પસંદ ન પડયું. બહાર તેની ટીકા થવા લાગી વર્તમાન પત્રકારોએ પણ તેના કામને વખોડી કાઢયું. આટલું આટલું થયાં છતાં પણ તેણે પોતાની આત્મશ્રધ્ધા છોડી નહિ. કરૂણારસ ભજવવામાં હું સર્વોપરી થઇશ જ એ આત્મ-શ્રદ્ધાએ તેણે પોતાનું કામ આગળ ચાલુ રાખ્યું અને આજે કરૂણારસ ભજવવાના સર્વોત્તમ પાત્ર તરીકે મેરી એન્ડર્સનનું નામ પ્રથમપદે બોલાય છે.

આજ પ્રમાણે હંગરીની એક ગર્સ્ટર નામની નાટયકાર પેાતાના આત્મશ્રદ્ધાના ગુણે પ્રેક્ષકેામાં પ્રિય થઈ પડયાનું જાણીતું જ છે.

આજ આત્મશ્રદ્ધાના ગુણથી અમેરિકામાં એબ્રાહ્મ લીંકને પ્રેસીડેન્ટ પદને પ્રાપ્ત કર્યું હતું. નેપેાલીયને યુદ્ધમાં જય મેળવ્યેા હતેા, બુકર ટી વેાસીંગટને ગુલામગીરીનેા અંત આણ્યેા હતેા. ગેરબાલ્ડીએ આસ્ટ્રીયાને હરાવ્યું હતું, સ્કેાટલેંડના અનાથાલયમાં રહેતા એક છેાકરાએ લેાર્ડ મેયરનું પદ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. અને ગરીબ અવસ્થાનેા વિદ્યાર્થી ચીનનેા વજીર થયેા હતેા.

આવાંને આવાં બીજાં સેંકડેા ઉદાહરણ આ સ્થળે આપી શકાય એમ છે. પણ હવે વધારેની જરૂર નથી. સદ્વિવેકી વાંચકેાની ખાત્રી થઇ હશે કે આત્મશ્રદ્ધાથી મનુષ્ય જે ધારે તે કરવા શક્તિમાન થાય છે. સાચા સુખને પ્રાપ્ત કરવા, આવી પડેલાં દુ:ખેાને ટાળવા, અને સાધનક્રમમાં આગળ વધવા તમારામાં શ્રદ્ધાના ગુણને અધિક અધિક કેળવેા, અને નિશ્ચય-પૂર્વક માનજો કે વિજય તમને પ્રાપ્ત જ છે.

આ સ્થળે એટલું પણ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે કે આ શ્રદ્ધા તે હૃદયની ઉંડાણ ભાગની હેાવી જોઇએ. બહારની શ્રદ્ધા દેખાદેખીની શ્રદ્ધા કાંઇજ ફળને પ્રકટાવી શકતી નથી. સમુદ્રના છીછરાં પાણીમાંથી કાંઇ મેાતી ભરેલી સીપેા મળી શકતી નથી તે લેવાને તેા ઉંડાણમાં જઇ ડુબકી મારી તળીએથી મેાતી પ્રાપ્ત કરવાં જોઇએ. શ્રદ્ધાના સબંધમાં પણ તેમ જ છે. અંતરની સાચી શ્રદ્ધા જ ફળદાયી હેાય છે.

હાલ આપણે શું જોઇએ છીએ. શ્રદ્ધાનું ઘણાએ માણસ સેવન કરે છે. સવારના અથવા સાંજના દેવમંદિરેામાં જાએા

ત્યાં તમને શું જણાય છે. હજારો સ્ત્રી પુરૂષો દર્શનાર્થે આવે છે. રખેને દર્શન બંધ થઇ જશે એમ માની જે જે કરતાં દોડે છે. દેવના દર્શન કરે છે અને પાછા વળે છે. અહા! તેમની કેટલી બધી શ્રદ્ધા હોય છે. તેમના હૃદયનો ભાવ કેવો સરસ હોય છે. કપાળોમાં કેવા મઝાનાં છાપા કે તીલક કરાવ્યાં હોય છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં તો તેઓ એવા સાચા ભક્ત જણાય છે કે ભલભલા પણ તેનાથી અંજાઇ જાય છે. પરંતુ ધીરા પડો. જરા તેમના કામનું નિરિક્ષણ કરો. તેઓ દેવમંદિરમાં જવા અને રખેને દર્શન બંધ થઇ જશે એમ ધારી કેટલી દોડા દોડી કરે છે. જે દેવમંદિરમાં આવી શાંત થવાનું છે. શાંતિના ગુણને વધારવાનો છે ત્યાંજ કેટલી ગરબડ અને ધક્કામૂકી જોવામાં આવે છે. હું જલદી દર્શન કરૂં તો બીજો ધારે કે હું જલદી દર્શન કરૂં એમ એક બીજા ઉપર કેટલી પડા પડી થાય છે. કહેતાં અફસોસ થાય છે કે આવી પડાપડીમાં સ્ત્રીઓ પણ ભાગ લે છે. બધા પુરૂષો કાંઇ એક સરખી પ્રકૃતિના હોતા નથી તેથી મર્યાદાનો ભંગ થાય છે અને કેટલીક વખત આપણે એમ પણ સાંભળીએ છીએ કે અમુક સ્ત્રીની દર્શન કરવા જતાં બંગડી ગઇ કે કંઠી ગઇ.

આટલી આટલી મહેનત વેઠીને પણ દર્શનનો લાભ લેનાર ભાવિકભક્તને કોઇ મનુષ્ય અંતરની શ્રદ્ધાવાળો માને તો ભલે પણ તેવા જ ભાવિકજનોને પૂછવામાં આવે કે દર્શન કરી આવ્યા પછી તમારામાં રહેલી આત્મશ્રદ્ધાને તમે કેટલી વધારી. જો તે વિચારવાન હશે તો એનો જવાબ દેતાં તે અવશ્ય ગુંચવાશે. પાછળથી આવતા ધક્કાના પરિણામે આવા ભાવિકભકતોએ

શ્રદ્ધા ખોઈ દઈ તામસી પ્રકૃતિ ધારણ કરી રૂદ્રસ્વરૂપ બન્યાના કેટલાએ દાખલા બન્યા છે અને બને છે. આવા ભાવિકભકતો-માંથી કેટલાક તો દર્શને ન જઈએ તો નાસ્તિક કહેવાઈશું એવા ભયથી પણ આવતા હોય છે. અને આ સર્વ ઉપરથી એક જ સાર નીકળે છે કે શ્રદ્ધાયુક્ત ભાવથી દર્શન કરનાર, અને દેવના દર્શનથી શાંતિને પ્રાપ્ત કરનાર તો કોઈ કોઈ વિરલ જ હોય છે.

તમારામાં શ્રદ્ધાના ગુણને જે કેળવવાનું કહેવામાં આવ્યું છે તે અંતરની શ્રદ્ધા કેળવવા માટે છે તમે તે કેળવશો એટલે સુખના તમે અધિકારી થશો.

પ્રિય અભ્યાસકો, શ્રદ્ધાયુક્ત અંતઃકરણવાળા થઈ નીચેની ક્રિયાને અનુભવમાં મૂકશો. જેનાથી તમારો અભ્યાસ તમે ઘણો જ આગળ વધારી શકશો.

સવારના અથવા સાંજે નદી તટે અથવા ગામ બહાર નિરૂપાધિક સ્થાનમાં થોડીવાર પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય જોતાં બેસી અંતરના સઘળા વિચારો છોડી શાંત થાઓ. કુદરતની રચના નિહાળો. નદીના ખળ ખળ વહેતા પાણી તરફ જુઓ. લીલાં હરીયાળાં વૃક્ષોને અવલોકો. તમને કાંઇ નવું નવુંજ જણાશે. પ્રભુની સૃષ્ટિની રચના જ એવી છે કે તેના સંબંધમાં જેમ જેમ જોવામાં આવે છે તેમ તેમ નવું નવું રહસ્યજ જણાય છે હજારો ફીલસુફો, તત્વવિચારકો, વિદ્વાનો તેનાથી સર્વને આશ્ચર્યચકિત કરી નાંખે તેવા જ્ઞાનને પામ્યા છે. વિશ્વવિદ્યાલયની મોટી મોટી પાઠશાળા કોલેજો અને છાત્રોમાં જે જ્ઞાન નથી મળી શકતું તે જ્ઞાન કુદરતની



પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય.

નદી તટે અથવા ગામ બહાર નિરૂપાધિક સ્થાનમાં થેાડીવાર પ્રકૃતિ સૌન્દર્ય જોતાં બેસી અંતરના સઘળા વિચારેા છેાડી શાંત થાઓ.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

કહેા કે પ્રભુની સૃષ્ટિનું શાંત ચિત્તે અવલેાકન કરવાથી મળે છે. ઉપર ઉપરથી જોનારને તેા તેમાનું કશું જ જણાતું નથી પણ જેમ જેમ તેમાં ઉંડા ઉતરવામાં આવે છે તેમ તેમ નવું જ્ઞાન નવું રહસ્ય આપણને તેનાથી સમજાય છે.

કુદરતનું નિરિક્ષણ કરતાં ધીમે ધીમે તમારી વૃત્તિ તમારા પેાતાના તરફ વળશે. આ સ્થિતિમાં તમે ફક્ત શાંતિના જ વિચારેા કરજો. બહારના વિચાર, બહારના શેાક, સંતાપ, કલેશ, ભય, ઉદ્વેગ, સર્વને ભૂલી જશેા. તેનું અત્યારે કામ નથી. તમારે તેા ફક્ત શાંતિનું જ કામ છે

આ શાંતિની ભાવના અધિક દૃઢ રહેવાને માટે કલ્પના કરેા કે તમારી આજુબાજુ શાંતિ રૂપી સમુદ્ર વ્યાપી રહયેા છે અને જ્યાં દ્રષ્ટિ નાંખેા ત્યાં શાંતિજળ રૂપી લહેરેા આવે છે. મેાટાં મેાટાં મેાજાં પણ શાંતિના જ છે. આ સમુદ્રની વચ્ચે તમે બેઠા છેા. સમુદ્રના મધ્યમાં જઇ જોવાથી જેમ ચારે બાજુ જળ-વિના બીજું કાંઇ દેખાતું જ નથી તેમ તમારી આજુબાજુ પણ શાંતિવિના બીજું કાંઈ જ નથી.

આ કલ્પના અથવા ભાવનાને તમારા માનસપટ ઉપર અધિક અધિક સ્થિર કરેા. જેમ જેમ અભ્યાસ વધતેા જશે તેમ તમારેા અધિકાર ઉંચેા વધશે. તે એટલે સુધી કે અપકાર કરનારપ્રતિ-તમારૂં સર્વસ્વ બગાડવા તૈયાર થનાર પ્રતિ પણ ઉપકાર કરવાની. તેનું ભલું કરવાની લાગણી જન્મ પામશે. મહાપુરૂષેાના જીવનને જુઓ તેમાં પણ તમને શું જણાય છે. ખ્રીસ્તી ધર્મના મૂળ સ્થાપક મહાત્મા જીસસ ક્રાઇષ્ટે તેમના હાથમાં ખીલા ઠેાકનાર પ્રતિ પણ પ્રેમને જ વહેવડાવ્યેા હતેા.

અંતઃકરણની કેટલી બધી ઉચ્ચતા-કેટલેા બધેા સમાન ભાવ ! આવા પુરૂષેા જગતને વંદનિય થાય એમાં શી નવાઇ ?

શાંતિની ભાવના તમારાથી થાય તેટલી યથાશક્તિ કર્યા કરશેા. ઉપર જણાવ્યું તેવી કલ્પનાનું ચિત્ર માનસ પ્રદેશ ઉપર રચવાનેા અભ્યાસ કરવાથી તમને ઘણી સુગમતા થશે. વ્યવહારના કાર્યમાં જરા પણ અશાંત થવાનેા પ્રસંગ આવે તેા ક્રોધને સમાવા **हरि ॐ शांतिः शांतिः शांतिः** મેાટેથી ઉચ્ચાર કરજો. શાંતિ સ્તેાત્રનું પઠન* પણ આ વખતે ઘણું ઉપયેાગનું થઇ પડે છે. નીચેના પદ્યને પણ ભાવપૂર્વક ગાવાથી લાભ થાય છે. .

પદ.

हरि ॐ शांति,
शांति – शांति. हरि–०

---

* ॥ द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः
पृथिवि शान्तिरापः शान्ति
रोषधयः शान्तिर्वनस्पतयः
शान्ति र्विश्वेदेवाः शान्ति ब्रह्म
शान्तिः सर्व ँ शान्ति शान्ति
रेव शान्तिः सामा शान्ति रेधि ॥

શાંતિ સ્તેાત્રનેા આ એક છેવટનેા ભાગ છે. તેનેા ભાવાર્થ એવેા છે કે અંતરિક્ષ-સ્વર્ગમાં શાંતિ છે. પૃથ્વીમાં શાંતિ છે. ઔષધિમાં શાંતિ છે. વનસ્પતિમાં શાંતિ છે. શાંતિરૂપ વિશ્વદેવ છે. શાંતિરૂપ બ્રહ્મ છે અને એ પ્રમાણે સર્વત્ર સર્વ પદાર્થેામાં શાંતિ શાંતિ અને શાંતિજ વ્યાપેલી છે.

વિશ્વમાં છે પરમ શાંતિ,
જોતો ન ક્યાંહિ છે અશાંતિ,
શાંતિનું વ્યાપ્યું મહારાજ્ય;
શાંતિ ॐ બ્રહ્મ શાંતિ; હરિ-૦
જળમાંહિ ડુબકી મારતાં, જળ વિણુ ના નજરે પડે,
તેમ શાંતિ વિણુ આ વિશ્વમાં, કાંઇ અન્ય ના દ્રષ્ટિ ન્હડે.
દશદિશમાં શાંતિ દુદુંભિ આજ જોતો ગડગડે,
મુજ ઇાપ્સતાર્થો સિદ્ધ આ કરૂં, સહજમાં શાંતિ વડે;
શાંતિ ॐ બ્રહ્મ શાંતિ.

આ પદ્યના આંદોલનથી તમારી આજુબાજુ શાંતિનું વાતાવરણુ જામશે. ચોગરદમથી શાંતિના મોજાં હવામાંથી તમારા પ્રતિ ખેંચાઇ આવે છે એવું ધારો. તમારી આ ધારવા રૂપ કલ્પના ઉપર ઉપરની નહિ પણુ હૃદયના ઉંડાણુની હોવી જોઇએ તે ખાસ લક્ષ્યમાં રાખજો. મોતી પણુ સમુદ્રના ઉંડા તલમાંથીજ મળે છે.

શાંતિની ભાવના કરતાં કરતાં તેમાં તન્મય થઇ જાઓ. ખરૂં સુખ તેમાંજ રહેલું છે. સંસારના દૃષ્ય પદાર્થ તો ઝાંઝવાના જળની માફક વિષયમાં સુખનું ભાન કરાવે છે રણમાં ઝાંઝવાના જળની મિથ્યા પ્રતિતીએ કંઇ કેટલાએ પ્રાણુ ત્યાગ કર્યો છે તેમ વિષયના સંબંધમાં પણુ છે. શાસ્ત્રકારો તેમ તત્વવિદ્દ પુરૂષોએ પણુ આજ કારણુથી—

ધર દૃઢ દૃષ્યે વિરાગરે, પ્રભુ પદને નિરખવા,

તેમજ

ઉપરતિના સુખની બલિહારી,
પામર વિષયી શું સમજે; કો સમજે અધિકારી.

આ આદિ વચનો દ્વારા હૃદયમાં વિરાગ ધરવા અને ઉપરતિના સુખને પ્રાપ્ત કરવા બોધ આપેલો છે.

ભલે સંસારને ભોગવો, પણ તેમાં મોહવશ થઈ લુબ્ધ થઇ જશો નહિ. કમળ પાણીમાં રહે છે પણ પાણી તેને સ્પર્શ કરી શકતું નથી તેમ તમે સંસારમાં રહો પણ તેમાં ફસી પડતા નહિ. તમારા અંતઃકરણનો અધિકાર ઉચ્ચ રાખશો. અને છાણનો કીડો જેમ છાણમાંજ સુખ માને છે તેમ પામરવત બની સંસારના ભોગ્ય પદાર્થોમાંજ સુખને માનતા નહિ. તમારી દ્રષ્ટિને વિશાળ બનાવો. કૂવાના દેડકાની માફક કૂવા જેટલી જગ્યાનેજ તમારી દુનિયા માનો નહિ. બહાર જુઓ. વિશાળ સમુદ્ર તમારે માટે પડેલો છે. તેના કલ્લોલોમાં મોજ કરો. તમને જ્યાં ત્યાં શાંતિ જ જણાશે.

તમારી ઉદાસીનતાને, તમારી અપ્રસન્નતાને, આ વખતે અળગીજ રાખજો. તમારા નવપલ્લવિત જ્ઞાનને ગ્રિષ્મના ઝાંખરા સરખું શુષ્ક બનાવી દેનાર તે રાક્ષસીજ છે. હજારો મનુષ્ય તેને વશ થયા છે અને તમે પણ તેને વશ થઇને તમારા જીવન માધુર્યને ગુમાવો છો.

शांत थाओ पुनः पुनः शांत थाओ. शांतिनी भावना करो एटले फरी कोइ पण वखत खेद थवानो संभव आवशे नहि.

બંધુઓ! તમારે આજ કરવાનું છે. આજ સ્થિતિ તમારે જ્ઞાતવ્ય, પ્રાપ્તવ્ય, અને કર્તવ્યરૂપ છે.

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



શાંત થાઓ. પુનઃ પુનઃ શાંત થાઓ. હૃદયમાં શાંતિની ભાવના કરો. એટલે ફરી કોઇપણ વખત ખેદ થવાનો સંભવ આવશે નહિ.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઇ.

પાઠ ૧૧ મો.

અભ્યાસમાર્ગની કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ.

પ્રિય અભ્યાસકો, ગયા પાઠમાં દર્શાવેલી વિધિપૂર્વક પૂજનની ક્રિયા અને શાંતિની ભાવના તમારી અનુકૂળતા પ્રમાણે કરજો. પણ નિત્ય નિયમ તરીકે તે કરવાનાં કામને ઉંચું મૂકશો નહિ. કર્મમાં પ્રીતિવાળા થજો. અંતઃકરણનું ધૈર્ય ચલિત થવાના પ્રસંગો આવે, શ્રદ્ધા ડગમગે અને સામે મૂર્તિમાન રૂપે નિરાશા આવીને ઉભી રહેલી હોય તો પણ કર્મને ત્યાગશો નહિ, તમારૂં પ્રારબ્ધ ભલે ઉંધુ હોય, તમને જ્યાં ત્યાં ભલે નિષ્ફળતા મળતી હોય, તમારા ધારેલા પાશા ભલે જ્યાં ત્યાં ઉંધા પડતા હોય, તો પણ કર્મને છોડશો નહિ. જરાપણ નિરાશ થયા અને કર્મને ત્યાગ્યું તો નિશ્ચયપૂર્વક જાણજો કે તમારો અધઃપાત સરૂ થઇ ચૂકયો. ભલે આજે તમને તમારી અવનતિ લાગતી હોય, છતાં તમે કર્મને ત્યાગશો નહિ આમ કરવાથી તમારી અવનતિ:ઉન્નતિના રૂપમાં ફેરવાઇ જશે. તમારી નિરાશા આશામાં, તમારૂં દુઃખ સુખમાં અને પ્રારબ્ધને ઘડનાર પણ કર્મ હોવાથી તમારૂં પ્રતિકૂળ પ્રારબ્ધ પણ અનુકૂળના રૂપમાં પલટાઇ જશે. અને આ દેહે આ માનવભૂમિમાંજ તમારી શુષ્ક જીવન-સરિતા મીઠડા જળના પ્રવાહથી ચારે કાંઠે ઉભરાઇ જશે. અને તમે સર્વના આદર્શરૂપ બનશો.

ભગવદ્‌ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્રે અર્જુનને પણ આજ ઉપદેશ આપી છેવટ સુધી કર્મમાં પ્રવૃત રહેવા જણાવ્યું છે.

॥ कर्मणैव हि संसिद्धि मास्थिता जनकादय
लोकसंग्रहमेवापि संपश्यन्कर्तुमर्हसि ॥

भ-गीता ३-२०

અર્થ-

જનકાદિક જ્ઞાનીઓ કર્મ કરીનેજ મુક્ત થયા હતા અને તારે પણ લેાક હિત પ્રતિ દ્રષ્ટિ રાખી કર્મ કરવા તેજ એક ઉચિત છે.

કર્મને કરતાં ફળની આશાનેા ત્યાગ કરેા. નિષ્કામ કર્મ-નીજ મહત્તા જ્યાં ત્યાં કથાય છે. ભૂમીમાં પડેલું બીજક ઉગે છેજ તેમ કરેલા કર્મનું ફળ તેા મળે છેજ તેા પછી તે ક્યારે મળશે એવી તાલાવેલી કરવાથી એ તાલાવેલીને લીધે આપણા કર્મનું બળ ઘટે છે અને ફળ મળતાં વિલંબ થાય છે.

આ સ્થળે એક બીજી બાબત ઉપર અભ્યાસકેાનું લક્ષ ખેંચવાની જરૂર છે અને તે એ છે કે નિષ્કામ કર્મને કરતાં સાધનેા સાધતાં **જયારે સાધના સિદ્ધ થવાનેા વખત આવે છે ત્યારે તે અભ્યાસકને આકાશમાં ઉંચે ઉડ-વાની, તેમ બીજી સિદ્ધીઓ પ્રાપ્ત થાય છે. પણ તેમાં નહિ લેાભાતાં જે પેાતાના અભ્યાસને ચાલુ રાખે છે તેજ સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.**

આ એક કસેાટીનેા સમય છે. આપણા પૂર્વના ઇતિહાસ અને પુરાણેાનાં પુસ્તકેા જોતાં તેમાં પણ અભ્યાસકને તેના અભ્યાસની સિદ્ધિકાળે અપ્સરાએાએ આવી મેાહલુબ્ધ કર્યાની વાત આવે છે. કસેાટીની રીત બહુ બારીક છે. ભલભલા મુની-

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



જ્યારે સાધના સિદ્ધ થવાનો વખત આવે છે ત્યારે તે અભ્યાસકને આકાશમાં ઉંચે ઉડવાની તેમ બીજી સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે પણ તેમાં નહિ લોભાતાં જે પોતાના અભ્યાસને ચાલુ રાખે છે તેજ સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

વરો પોતાના ધ્યાન અને ભાન ભૂલ્યા છે તેથી આવી સિદ્ધિ પ્રતિ ધ્યાન ન આપવાની સાવધાનતા રાખવાની જરૂર છે.

સુવર્ણની કસોટી તેને તપાવવાથી થાય છે. સાધનો સિદ્ધ થતાં પહેલાં આવી મળતી સિદ્ધિ એ પણ એક કસોટી રૂપજ છે. ખરા ખોટા ભક્તની તેમાં પરિક્ષા થાય છે. એ માર્ગ બહુજ કપરો છે. ભલભલા મુનીવરોએ તેમાં છક્કડ ખાધી છે પણ જગકર્તાએ હેતુ પુરઃસર જ તેની સ્થાપના કરેલી છે. તેમાં જે પારંગત થાય છે. અને જે સિદ્ધિઓથી લોભાતો નથી તેજ અધિકારી મનુષ્ય સ્વરૂપ સાક્ષાત્કાર અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે.

આ પ્રમાણે કર્મને કર્યા જાઓ પણ એ કર્મના પરિણામમાં વચમાં આવી મળતી સિદ્ધિઓ જોઇને લોભાશો નહિ. જો લોભાયા તો તમારૂં ગાડું અહિંજ અટકી ચૂકેલું ચોક્કસ માનજો. વર્ષો પર્યંત કરેલી મહેનત નકામી જશે અને તમે ઘાંચીના ઘરના બળદની માફક હતા ત્યાંના ત્યાંજ રહેલા અનુભવશો.

આ સ્થળે એક બીજી અગત્યની બાબતનું સવ અભ્યાસકોને સ્મરણ આપવામાં આવે છે. કર્મ કરવાં કર્મ કરવાં એવો ઉપદેશ યદ્યાપી પર્યંત આપવામાં આવ્યો છે પણ તે સાથે કર્મના રહસ્યને તથા કર્મના સ્વરૂપને પણ સમજવાની જરૂર છે જો તે સમજવામાં નથી આવતું અને એકલા કર્મ ઉપરજ લક્ષ આપવામાં આવે છે તો તે પ્રસંગે અહિતનું કારણ થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે એક ચોર પણ ચોરી કરવા રૂપ કર્મજ કરે છે પણ એ કર્મ તેને કેદમાં નાંખવારૂપ બંધ-

નનું કારણ થઈ પડે છે આ પ્રમાણે હોવાથી કર્મના સ્વરૂપનો વિચાર કરી પછી તેનો આરંભ કરવો કે જેનાથી કદી પણ પસ્તાવો કરવાનો વખત આવતો નથી.

કર્મના રહસ્યને બરાબર સમજવામાં આવે તો આજે કર્મ કરનાર મનુષ્યમાંજ જે દુઃખ જોવામાં આવે છે તે જોવામાં આવે નહિ. સવાર સાંજ અને બપોર ત્રણ વખત સંધ્યા કરનાર, દેવના દર્શન કર્યા વગર એક ગ્રાસ પણ ન ખાનાર, નિત્ય જપ વિગેરે કરનાર, કર્મનિષ્ઠ મનુષ્યો પણ અંદરથી કાંઈ ને કાંઇ દુઃખી જોવામાં આવે છે તેનું કારણ શું હશે એવો ઘણાના અંતઃકરણમાં વિચાર આવતો હશે. આનું સમાધાન શ્રીમદ્‌ભગવદ્‌ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ભગવાને બહુજ સરળ રીતે અર્જુનને સમજાવ્યું છે જે નીચે પ્રમાણે છે.

यस्त्विन्द्रियाणि मनसा नियम्यारभतेऽर्जुन ।
कर्मेन्द्रियैः कर्म योगमसक्तः स विशिष्यते ॥

જે મનથી ઇંદ્રિયોનું નિયમન કરી આસક્તિ ન રાખતાં કર્મેંદ્રિય દ્વારા કર્મ યોગનું આચરણ કરે છે તેજ શ્રેષ્ઠ પુરૂષ છે.

આપણાથી સહજ સમજી શકાય છે કે આસક્તિ એજ દુઃખનું મૂળ છે. કર્મ કરનાર મનુષ્ય કર્મ કરે છે તો ખરો પણ તેની સાથે આસક્તિ મિશ્રિત થએલી હોય છે. જેને લીધે જેમ એક મણ દૂધમાં બે ટીપાં ઝેર નાંખવાથી બધુંજ દૂધ વિષમય થઇ જાય છે તેમ કર્મ કરવાં છતાં તેનું ફળ આસક્તિરૂપ દોષને લીધે વ્યર્થ જતું રહે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી કર્મને કરો પણ તે સાથે રહેલી મિથ્યા આસક્તિને દૂર કરો

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



જે યોગી સ્થિર ચિત્તથી પ્રભુમાં મનને રાખી ઉપાસના કરે છે તેનેજ ઈશ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

લક્ષ્મી આર્ટ, ભાયખળા, મુંબઈ.

હું આટલા વર્ષથી કર્મ કરૂં છું છતાં પણ મને અમુક ન મળ્યું એ કર્મ ઉપરની મિથ્યા આસક્તિ છે અને એવીજ આસક્તિ ફળદાયી ન હોવાથી અભ્યાસકે તજી દેવા યોગ્ય છે.

❧ ❧ ❧

જે યોગીસ્થિર ચિત્તથી પ્રભુમાં મનને રાખી ઉપાસના કરે છે તેનેજ ઈષ્ટ સાક્ષાત્કાર થાયછે. માટે તમારા ચિત્તની સ્થિરતાને વધારો ચિત્તના ચાંચલ્યને અટકાવવું એ મહા દુસ્તર કામ છે પણ પ્રયત્નથી તે અટકાવી શકાય છે. મનને નિત્ય તત્વવિચારમાં જોડેલું રાખવું પ્રાણાયામ કરવો અને સંયમનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી ચિત્તની સ્થિરતા સરળ રીતે થઇ શકે છે. તમારી આ સાદી ઉપાસના પણ શું કરી શકે છે તે જાણો છો ! તેનું સામર્થ્ય અપરિમીતછે. પ્રભુનું સામર્થ્ય તેમાં સંમિશ્રિત થએલું છે. કલ્પનામાં પણ ન આવે એવાં કાર્યો કરી શકવાને તેનાથી તમે સામર્થ્યવાન થાઓછો.

❧ ❧ ❧

મનુષ્યનું પ્રારબ્ધ એ મનુષ્યનાજ હાથમાં છે પરમેશ્વર કે દૈવ જેવી કોઇ અદષ્ટ સત્તા તેને ઘડતી નથી. પ્રારબ્ધ એ મનુષ્યના કર્મ ઉપરથી રચાય છે. માટે નિરાશ ન થશો. તમારા કર્મની પદ્ધતિ બદલશો તો તમારૂં પ્રારબ્ધ પણ બદલાઇ જશે. તેને ક્યારે બદલવું એ તમારા હાથમાં છે.

❧ ❧ ❧

દીપકરૂપ થાઓ. દીપક જેમ અન્યને પ્રકાશ આપે છે તેમ તમે પણ અન્યના પ્રકાશ રૂપ-અન્યના આદર્શ રૂપ થાઓ પણ તે સાથે એટલું લક્ષમાં રાખશો કે તમે તો એ દીપક કરતાં પણ હજાર ઘણાં ચઢીયાતા છો. તમે ચેતન દીપક છો.

સૂર્યની આગળ જેમ હજારો કે લાખો દીપકોનું તેજ ઝાંખુ પડી જાય છે તેમ તમારા ચૈતન્ય દીપકે પણ સામાન્ય દીપક કરતાં કાંઇ વધારે કરી બતાવવું જોઇએ. અને તે કેવી રીતે! સામાન્ય દીપક જેમ પ્રકાશને આપે છે તેમ તે કાળાશ–કાજળને પણ ઉત્પન્ન કરે છે. તમારે આવી કાળાશને ઉત્પન્ન કરવાની નથી પણ શુદ્ધ અને શુભ્ર પ્રકાશરૂપે જ ઝળહળવાનું છે. તો જ તમે ચૈતન્ય દીપક ખરેખરા કહેવાશો.

❧ ❧ ❧

સૂર્યની તરફ પૂંઠ ફેરવીને ચાલવાથી આપણો પડછાયો આપણી આગળને આગળ ચાલ્યા કરે છે. આપણે જ્યાં જઇશું ત્યાં આપણો પડછાયો તો આવશે જ પણ જ્યાં પૂંઠ ફેરવી ચાલવાનું બંધ કર્યું અને સૂર્યની સન્મુખ થયા કે તરત આપણો પડછાયો આપણી પાછળ પડી જવાનો? દુઃખના સંબંધમાં પણ તેમજ છે. જ્યાં સુધી દુઃખથી ગભરાયા અને દુઃખ છે, દુઃખ છે એમ માન્યા કર્યું ત્યાં સુધી તે આપણી સામેજ આવીને ઉભું રહેવાનું પણ જ્યાં હિમ્મત રાખી સુખની ભાવના કરી કે તરત જ તે તમારી પાછળ થઇ જશે.

❧ ❧ ❧

આજે જ એલ. એમ. એન્ડ. એસ ની પરીક્ષા પસાર કરી બે ડોકટર મિત્રોએ જુદે જુદે ઠેકાણે દુકાન ઉઘાડી છે. અને બી. એ. એલ. એલ. બી. થએલા બે મિત્રોએ વકીલાતની સરૂઆત કરી છે. હવે થોડા સમય રહીને તમે તેઓની મુલાકાત લો છો તો એક મિત્રને ત્યાં દરદીઓની ઘરાકી માતી પણ નથી અને એક ઘરાકીના અભાવે ખાલી બાટલાઓમાં એકમાંથી બીજામાં અને બીજાથી ત્રીજામાં દવાઓ રેડયા કરી પોતાના

દોસ્તદાર ભાઇબંધોને દુકાનમાં બેસાડી જાણે પુષ્કળ ગ્રાહકો હોય એમ દુનિયામાં મનાવાનો ડોળ કરે છે પણ ખરી રીતે તો દુકાનનું ભાડું પણ નીકળતું નથી આજ પ્રમાણે એલ. એલ. બી. થએલા વકીલ મિત્રોમાં પણ એકની કોર્ટમાં નામના અર્થાત્ વાહ વાહ થઇ ગઇછે અને એકને કોર્ટ જવા ગાડીના પૈસા પણ ઘરના ભોગવવા પડે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું હશે? કોઇ કહે છે કે એ તો નસીબાધિનવાત છે. પણ નસીબને બનાવ્યું કોણે? કર્મે કે બીજા કોઇએ? અને જ્યારે કર્મેજ બનાવ્યું ત્યારે કર્મ તો બંનેના સરખાં છે. બંને વકીલ અને ડૉકટરની પરીક્ષામાંથી પાસ વો સાથે જ થયા છે ત્યારે આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું? આ પ્રશ્નથી ઘણા જણ ગુંચવાય છે. પણ અધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ જોતાં આપણને તે સરળમાં સરળ રીતે સમજાઇ આવે છે. આટલો બધો ફેર પડવાનું કારણ તે મનુષ્યનું સ્વત્વ છે એકે પોતાના એ સ્વત્વની જાણે અજાણે પણ ખીલવણી કરી છે અને બીજો તે કરી શકયો નથી. પરિણામ દેખીતી રીતે આવું આવ્યું છે

આ સ્વત્વનો પ્રભાવ કેવો છે, તેનો આપણે વિચાર કરીએ. રેલ્વેટ્રેનમાં તમે મુસાફરી કરતા હો છો! તમારા ડબ્બામાં પુષ્કળ ભીડ હોય છે છતાં સ્ટેશન આવતાં એક આનંદી અને ઉત્સાહની મૂર્ત્તિ રૂપ મનુષ્ય તમારા ડબ્બામાં આવીને બેસે છે. તેના મુખ ઉપરના આનંદની છાપના ઓજસને લીધે જ તમને તેને તમે જરા સંકોચાઇને બેસીને પણ જગ્યા કરી આપો છો. હવે આજ સ્થળે બીજો એક વિચારના વમળમાં ગુંથાયલો ચિંતાની ગ્રંથિમાં સપડાયલો કોઇ ઉદ્દાસિન મનુષ્ય આવે છે

અને તે બીજું સ્ટેશન આવતા સુધી ભલે ડબ્બામાં ઉભો રહે તો પણ તેને બેસાડવાનું તમને મન થતું નથી જ કદાચ તે પોતાની જાતે બેસે છે તો જ. આ સર્વ સ્વત્વનો પ્રભાવ છે. મહાપુરૂષો હમેંશા તેથીજ પ્રસન્નતાની મૂર્તિરૂપ હોય છે. અને તેમની દ્રષ્ટિમાં કોઈ શત્રુ મિત્ર હોતો નથી. આ પ્રસન્નતાને ધારણ કરી રાખવાનો તે જ્યાં ત્યાં ઉપદેશ આપે છે. કેમકે પ્રસન્નતાને ધારણ કરવાથી પોતાના સ્વત્વને વધારી શકાય છે.

તમે પ્રસન્નતાની મૂર્તિરૂપ બનો તમારા ચહેરા ઉપરે આનંદના, ઉત્સાહના, પ્રસન્નતાના વિચારો તરતા રાખો. કદી પણ ઉદાસ થશો નહિ. ઉદાસીનતા તમારે માટે નથી તે કોઇ બીજાને માટે છે તમારે માટે તો પ્રસન્નતા છે. કદી પણ નિરાશ થશો નહિ કે ચિંતાગ્રસ્ત થઇ અન્યને દેખાશો નહિ. ચિંતાગ્રસ્ત થવું હોય નિરાશ થવું હોવ તો તમારા ઘરના ખુણામાં બેઠા બેઠા થયા કરજો, રડતા છોકરાની માફક કોઇ તમને છાના રાખવા અને તમને ઉત્સાહી થવા કહેવા આવે એમ નથી પણ જ્યારે તેનાથી કંટાળો, તેનાથી દુઃખ પામો ત્યારે જ બહાર આવજો અહીં તો આનંદને આનંદજ ભરેલો છે.

તમારી ભાવના હર હમેંશ શુદ્ધ રાખજો તે સાથે એટલું લક્ષમાં રાખજો કે તે હૃદયના ઉંડાણથી શુદ્ધ હોવી જોઇએ. જનસમાજને દેખાડવા ખાતરની શુદ્ધ ભાવના કદાચ તમે રાખતા હો અને તમારા હૃદયમાં કાંઈ બીજાજ વિચાર ચાલતા હોય તો તેની જનસમાજને ખબર પડયા વિના રહેતીજ નથી. તમે તેને ગમે તેટલી છુપાવશો પણ વાદળાની મધ્યમાં થતા વિજળીના

ચમકારાની માફક તે બહાર દેખાઇ આવશેજ દાખલા તરીકે એક બારો ટને રાણીવાસમાં રહી રાણીના મ્હોં જોવાનું મન થયું. પણ રાજાના અંતપુરમાં પારકા મનુષ્યથી જવાય શી રીતે ! તેણે એક રસ્તો કર્યો પોતે રાજ્યસભામાં ગયો. વિવિધ કવિત અને વાર્તાઓ કહી રાજાના મનને ખુશ કર્યું. રાજાએ તેને કંઇપણ ઇનામ માંગવા જણાવતા તેણે વિનયપૂર્વક કહયું કે નૃપવર ? આપને તો આનંદીત કર્યા પણ હવે રાણી સાહેબને મારા કવિતો કહેવાં છે. રાજા બારોટનું કહેવું સાંભળી વિચારમાં પડયા કે અંતઃપુરમાં બીજા માણસનો પ્રવેશ કેમ કરાવાય ! પણ તેમનો આ વિચાર વધુ વખત ટકયો નહિ. બારોટે કહયું રાજાધિરાજ મારે મારો એક ખોડ આપને જણાવવી જોઇએ અને તે એજ કે હું આંખે આંધળો છું આપની કચેરીમાં પણ મારા મિત્ર ના દોરી લાવવાથી આવી શકયો છું. બારોટ આંધળો છે એમ જાણવાથી રાજાને તેને અંતપુરમાં લઇ જવા કાંઇ હરકત જણાઇ નહિ તેઓ અંતઃપુરમાં ગયા બારોટે કથાઓ વિગેરે કહી રાણી ને ખુશ કરી તેને માંગવાનું કહેતા કહયું કે રાજ્યરાણી ! હું આંધળો છું, પૈસા ટકા વગેરેની મને કાંઇજ આવશ્યકતા નથી! તમારા મહેલના એક નાના સરખા ઓરડામાં હું પડ્યો રહું અને મને પેટ પૂરતું અન્ન મળે તો બસ છે. અંધ અવસ્થામાં નાના છોકરાંઓ તરફથી કાંકરીઓનો માર ખાતાં ખાતાં હું છેકજ કંટાળી ગયો છું. એટલે હવે તો હું ઠરી ઠામ બેસ-વાની અને આપની સેવા કરવાની ઇચ્છા રાખું છું. બારોટની આ માંગણી સ્વીકારવામાં તે આંખે જોઇ શકતો ન હોવાના કારણે કાંઇ હરકત આવી નહિ અને તેને ત્યાં જગ્યા મળી.

દિવસેા ઉપર દિવસ જવા લાગ્યા. બારેાટ ખરી રીતે દેખતેા છતાં આંધળાનેા ઢેાંગ કરી રહેવા લાગ્યેા. તેમ કરવામાં તેનેા હેતુ રાજ્ય કુંટુંબની સ્ત્રીઓ તથા તેમને મળવા આવતી નગરજનની પ્રતિષ્ઠિત સ્ત્રીઓના સૌન્દર્યને જોવાનેા લાભ મળે તેજ હતેા. તે ખરી રીતે આંખે અંધ નહિ પણ સૌન્દર્યથી અંધ હતેા પણ તેની આ ભાવના કયાં સુધી ટકે! એક દિવસ તે શૈાચ જવાનેા થયેા. દાસી પાસે પાણીનેા લેાટેા માંગ્યેા. આવા પુરૂષેાનું કામ કરી કરીને નેાકર વર્ગ કંટાળેલાજ હેાય છે પણ પેાતાના ઉપરીના હુકમને લઇને ન છૂટકે કરે છે. દાસીએ જવાબ આપ્યેા લેાટેા તેા અંહી કયાંયે નથી. શેાધીને લાવું છું બારેાટના પેટમાં પુષ્કળ દુઃખતું હતું તેનાથી આવશમાંજ બેાલી જવાયું આંધળા છે કે શું! લેાટેા તેા તારી સામેજ પડયેા છે. બસ થઈ ચૂકયું. ખેાટું તે કયાં સુધી ટકે? દાસીએ તરતજ રાણીને કહ્યું કે બા સાહેબ, બારેાટ તેા આંધળેા નથી પણ આંધળેા હેાવાનેા ઢેાંગ કરે છે. રાજા પણ આવ્યા. અને બારેાટને મુશ્કેટાટ બાંધી થેાડા ફટકા લગાવી ત્યાંથી કાઢી મૂકાવ્યેા.

આજ પ્રમાણે ખેાટી ભાવના આખરે પણ જણાયા વગર રહેતીજ નથી.

એકાદ દેવળમાં જઇને અથવા કૂવામાં મેાં રાખીને આપણે જે કાંઇ બેાલીએ છીએ. તેવા જ પડઘા પડે છે. અર્થાત્ આપણે જે બેાલ્યા હેાઇએ તેવું જ સામું આપણને સંભળાય છે. આ પડઘા ઉપરથી આપણે એટલું લક્ષમાં

રાખવાની જરૂર છે કે જેવી આપણી કૃતિ તેવું જ ફળ આપણને પ્રાપ્ત થશે અને આ નિયમને સમજી જો પ્રત્યેક વ્યવહાર કરવામાં આવે તેા મનુષ્ય ઉન્નતિના શિખર ઉપર ચઢવાને સત્વર ભાગ્યશાળી થઇ શકે.

આ અશાશ્વત સંસારમાં શાશ્વત કેાણ રહયું છે! માંધાતા જેવા પૃથ્વીને વરનાર મહીપાળ પણ પેાતાની સઘળી માલમીલકત ધન દેાલત જેમની તેમ રહેવા દઈ ચાલ્યા ગયા છે. શાશ્વત કેાઇ જ નથી. અરે! આપણે જેને મ્હારેા મ્હારેા કહી માનીએ છીએ તે દેહ પણ આપણેા રહેવાનેા નથી કેમકે તે પણ અશાશ્વત છે તેા પછી અન્યની તેા વાતજ શી! રેલ્વેટ્રેનમાં મુસાફરી કરતાં એકજ ડબ્બામાં બેઠેલા ઉતારૂઓ પેાત પેાતાનું સ્ટેશન આવતાં ઉતરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે આ સંસારમાં પણ છે. પૂર્વના તેમ વર્તમાનના વિવિધ સસ્કાર અનુસાર આપણેા સંબંધ એક બીજા સાથે બંધાયલેા છે. જ્યાં સુધી તે ચાલુ રહેવેા નિર્માણ હશે ત્યાં સુધી રહેશે. અવધ પુરી થતાં તે તુટતાં વાર લાગવાની નથી. જયારે આમ છે ત્યારે શા માટે આપણે પરસ્પર બેાલી બગાડી વિરેાધને પ્રકટાવી એક બીજા સાથે દુસ્મનાઈની આગ વધારવી. ફકીરેા અને ઓલીયાઓ પેાકારી પેાકારીને કહે છે કે 'ભલાઇ કર ભલા હેાગા' એ વચનને લક્ષ ઉપર લેા જેના સમાગમમાં આવેા તેનું ભલું કરેા અને તમારૂં પણ ભલું થશે. નિશ્ચય પૂર્વક માનજો કે તેમાંજ તમારૂં કલ્યાણ સમાયલું છે. કેાઈ આપણને ગાળ દઇ ગયું તેા તેની સામા આપણે પણ ગાળ દેવી એમાં આપણી મહત્તા નથી એનાથી

તેા અંતઃકરણનું સામર્થ્ય ઘટે છે એટલુંજ નહિ પણ સહન-શીલતાની પણ પરીક્ષા થાય છે. જયારે તમે તેમાં પાર ઉતરેા છેા. અને ક્રોધમાં પણ શાંતિને રાખી શકેા છેા ત્યારે સામા મનુષ્યનેજ કદાચ તત્કાળ તેા નહિ પણ આખરે થેાડેા વખત રહીને પણ તેનેા પસ્તાવેા થયા વિના રહેતેા નથી અને એજ તેને માટે બસ છે. અશાશ્વત સંસારમાં શાશ્વત ફક્ત એક આત્મા છે આત્મા વિના તમારૂં સંગી કેાઇ નથી છતાં પણ આશ્ચર્ય છે કે મનુષ્યેા તેના સ્વરૂપને ન જાણતાં બીજા બીજા પ્રયત્નેા કરે છે. પરિણામમાં તે હવામાં બાથ ભીડવા તુલ્ય નિષ્ફળ થાય છે. માટે આ બાબતનેા પૂરેપૂરેા વિચાર કરેા કેાઇની સાથે પણ ભુંડાશના ટેાપલા ન બાંધેા જેનું તેનું પણ ભલું કરેા અને શાશ્વત રૂપે રહેલા તમારા આત્માના સ્વરૂપને જાણવા પ્રયત્ન કરેા.

જગતમાં આજે જયાં જુએા ત્યાં દુઃખની, શેાકની અને સંતાપનીજ વાતેા થાય છે. એક કહે છે ભાઇ મારૂં શરીર બરાબર સારૂં રહેતું નથી. એક કહે છે કે મારી પાસે ધન નથી. એક કહે છે કે મને સ્ત્રી નથી. એક કહે છે કે મને સ્ત્રી તેા છે પણ તે આજ્ઞાધિકારિણી નથી અને તે ગાંડી મળીછે. એક કહે છે કે મને સંતતિનું સુખ નથી. એક કહે છે કે મારૂં કારખાનું બરાબર ચાલતું નથી. એક કહે છે કે મારા શેઠ પગાર વધારતા નથી. એક કહે છે કે હવે વ્યાપારમાં કસ રહયેા નથી. એક કહે છે કે હવે નેાકરીમાં મઝા રહી નથી. આ પ્રમાણે આજે જયાં ત્યાં દુઃખનીજ વાતેા થાય છે

એનાથી નથી તો કાંઇ દુઃખ ટળતું કે નથી તો સાચું સુખ પ્રાપ્ત થતું. ઉલટું દુઃખની વાત કરવાથી અધ્યાત્મશાસ્ત્રના નિયમે તે વાત કરનારની અને સાંભળનારની આજુ બાજુ દુઃખનું વાતાવરણ રચાય છે. પરિણામમાં અધિક અધિક દુઃખને તેઓ પ્રાપ્ત કરતા જાય છે. માટે જો દુઃખથી મુક્ત થવું હોય તો દુઃખની વાતોને બંધ કરો. ઝળકતા ભવિષ્ય તરફ દ્રષ્ટિ રાખો અને જ્યાં જાઓ ત્યાં સુખના અને શાંતિના વિચારો પ્રકટ કરો. ભલે તમે સાત દિવસના અપવાસી હો તો પણ તમારી દીનતા અને દરિદ્રતાનું તમારા મુખ ઉપર દર્શન કરવાનો સહજ પણ ઇરાદો રાખશો નહિ. પ્રાપ્ત દુઃખને હિમ્મતથી ભોગવી તેને ટાળવા પ્રયત્ન કરવો એ જ તમારે માટે ઇષ્ટ છે. તમારૂં દુઃખ એથી જ ઓછું થશે. કાંઇ દુઃખની વાતો કરવાથી નહિ. દરિદ્રતા જેના ઘરમાં સદા વાસ કરીને રહી હતી એવા સુદામાના ચરિત્રને વાંચો. અન્ન વસ્ત્રથી ટળવળતાં બાળકોના દુઃખને જોઇ ન શકવાથી આખરે સુદામાની સ્ત્રીએ પાડોસીને ત્યાંથી તાંદુલ લાવીને શ્રી કૃષ્ણ પાસે દરિદ્રતાનું દુઃખ ટાળવા મોકલ્યા તોપણ એ બ્રાહ્મણે કૃષ્ણ ભગવાન પાસે જઇ કાંઇ યાચના કરી નથી. તેમ દુઃખ કહ્યું નથી. ઘરની આટલી બધી પ્રતિકૂલ સ્થિતિ હોવા છતાં ન માગવારૂપ અંતઃકરણનું કેટલું બધું ધૈર્ય ? એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે કૃષ્ણભગવાનની પાસેથી વિદાય માંગી અને કૃષ્ણે તેમને કાંઇ પણ આપ્યું નહિ છતાં તેઓ ઉદાસ થયા નથી પણ પોતે બોલ્યા છે કે–જે થયું તે સારૂં જ થયું છે. જો મને સંપત્તિ આપી હોત તો તેના અભિમાનથી હું તેમના સ્મરણને ભૂલી જાત પણ હવે તો મારૂં લક્ષ તેમના પ્રતિ જ રહેશે. આ

દ્રષ્ટાંતથી આપણે એટલેા જ સાર લેવાને છે કે સુદામાએ જેમ પેાતાને આટલી બધી પ્રતિકૂળતા હેાવા છતાં તેને ગણકારી નથી અને આખરે ભગવાને તે ન જાણે તેમ તેને આપ્યું છે. તેમ આપણે પણ પ્રતિકૂળતાને ન ગણકારતા આગળ વધવા યત્ન કરીશું તેા આપણે ન સમજી શકીએ તેવી રીતે પરમાત્મસત્તા આપણને મદદ આપ્યાવિના રહેશે નહિ.

સુખને પ્રાપ્ત કરવા આપણે વાંસળીરૂપ થવું જોઇએ. અને પછી અંતરાત્માના સ્ફુરણને એાળખી ચાલવું જોઇએ. વાંસળી એ ભગવાનને અત્યંત પ્રિય છે. શાથી? તે સર્વાંગે પેાલી છે. ભગવાન પેાતાના હેાઠ ઉપર લઇ તેમાંથી જે સ્વર કાઢવા ઇચ્છે છે તે સ્વર તેમાંથી નીકળે છે. વાંસળી પેાતાના અભિમાનથી કાંઇ જ ક્રિયા કરતી નથી. તે તેા કૃષ્ણને જ અનુસરે છે. આજ પ્રમાણે વ્યવહારના પ્રત્યેક કાર્યમાં આપણે અંતઃકરણના સ્ફુરણને અનુસરી ચાલીએ તેા આપણેા સદા સર્વદા વિજય છે. પરંતુ અંતઃકરણના સ્ફુરણેા આપણામાં કેવી રીતે થાય એવી શંકા કરેાછેા તમારી શંકાને આ સ્થળે સ્થાન મળે એમ નથી. વાંસળીના જેવા થઇએ ત્યારે જ અંતઃકરણના સ્ફુરણેા થાય છે. વાંસળી પેાલી હેાતી નથી તેનામાં છીદ્ર હેાતાં નથી તેા તે પેાતાનામાંથી મધુર સ્વરને કદી પણ કાઢી શકતી નથી તેજ પ્રમાણે અંતઃકરણ જ્યાં સુધી રાજસ તામસ સંસ્કારેાથી ભરેલું હેાય છે ત્યાં સુધી આત્માના સ્ફુરણેાને સાંભળી શકાતું નથી. કે તે આપણને સ્ફુરાવી શકતું નથી. તેથી પ્રથમ અંતઃકરણની નિર્વિકારતા હેાવી જોઇએ. લખેલા કાગળ ઉપર ફરી લખી

શકાતું નથી. ભરેલા પાત્રમાં કાંઈ તેને ખાલવ્યા વગર ભરી શકાતું નથી. તેમ અંતઃકરણ ચોખ્ખું થયા વગર તેમાં આત્મા પોતાના સ્ફુરણો સ્ફુરાવી શકતો નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી અંતઃકરણની નિર્મળતા સાધો. તે સાધવાના એક નહિ પણ અનેક ઉપાય છે. શુદ્ધ વિચાર તેમાં મુખ્ય છે. શુદ્ધ વિચારોનું સેવન કરવાથી અને કોઇને પણ દુઃખ આપવાના અશુદ્ધ વિચારોને રોકવાથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ ઘણાં અલ્પ સમયમાં થઇ શકે છે.

ભગવાન રામકૃષ્ણ પરમહંસ પોતે એક દૃષ્ટાંત આપતાં જણાવે છે કે એક માછણ પાસેના શહેરમાં માછલાં વેચવા ગઈ હતી ત્યાંથી પાછા વળતાં મોડું થતાં તેને એક બગીચામાં આશ્રય લેવો પડયો. બગીચાનો રક્ષક ભલો હોવાથી દયા લાવી તેને બગીચામાં આવેલા બંગલાના ઓટલા ઉપર આશ્રય આપ્યો કે જયાં નજીકમાં ગુલાબના પુષ્પોની અર્ધ વિકસીત કળી પોતાની મંદ મંદ મીઠી સુગંધ પ્રસરાવી રહી હતી. આ સુગંધને લઇ માછણના જીવને ચહેન પડયું નહિ. તેનું માથું ભમવા લાગ્યું અને ફેર આવવા લાગ્યા અને તે જયારે પોતે જે ટોપલો લઇ માછલા વેચવા ગઇ હતી તેમાં મોં ઘાલી થોડીવાર બેસી રહી ત્યારે તેને ચહેન પડયું કેમકે તેના નિત્યના સહવાસથી સુગંધ તેને દુંગંધરૂપ જણાઈ અને દુંગંધ સુગંધરૂપ જણાઇ ! આ દૃષ્ટાંત જનસમાજમાંથા પણ ઘણા ખરાને લાગુ પડે છે. સંતોષ, આનંદ, તત્વવિચાર, ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા, નિશ્ચયબળ વગેરે શુદ્ધ પુષ્પોરૂપ છે તે સુગંધને પ્રસરાવનાર છે તે છતાં

પણુ આજે કેટલાએ મનુષ્યો નિરાશા, દુ:ખ, શોક, સંતાપ ઇત્યાદિના દુર્ગંધરૂપ વિચારોનું સેવન કરે છે. આ વિચારો ત્યાજ્ય છે. માછણના માછલાની જેમ દુર્ગંધીને ફેલાવનાર છે. છતાં પણ મનુષ્યો તેનું સેવન કરે છે એ આશ્ચર્ય જ છે.

તમારા આત્માનો પ્રભાવ કાંઈ જેવો તેવો નથી. સાતે સમુદ્રને ખળભળાવવાને અને દશેદિશાને ગજાવવાને તે સામર્થ્ય ધરાવે છે. આત્મા એ જ પરમાત્મા છે અને તેથી પહાડની ટેકરી ઉપર ચઢીને બોલનાર મનુષ્યનું નીચેની ટેકરીવાળા સર્વ મનુષ્યો સાંભળે છે તેમ આત્માના પ્રભાવની ખીલવણી કરવાના સાધનો સાધનાર મનુષ્યનું કહેવું બોલવું સર્વ સાંભળે છે. તે થોડું બોલે છે, થોડું કહે છે, પણ તે હૃદયગ્રાહી જ હોય છે. દીપકની આગળ પતંગ જેમ આકર્ષાઇને આવે છે તેમ સુખ પણ ગમે ત્યાંથી તેના પ્રતિ આકર્ષાઇ આવે છે એટલું જ નહિ પણ દીપક આગળ પતંગ જેમ પોતાના પ્રાણને પણ સમર્પી દે છે તેમ આખરે તેના પ્રતિ સુખ આકર્ષાઇ આવવાને બદલે તે સુખ સ્વરૂપ જ બની રહે છે. શાસ્ત્રો કહે છે કે પરમાત્માનું સ્વરૂપ અગમ્ય અને અગોચર છે તેનું વર્ણન કરવા જતાં ॥**યતોવાચો નિર્વતંતે અપ્રાપ્યમનસા સહ**॥ વાણી અને મન વિરામ પામી જાય છે. અને જે તેને જાણે છે તે પોતાના મુખથી તે આવું છે કે તેવું છે એમ વર્ણન કરી શકતો નથી. તે તેમાં જ લિન થઇ જાય છે. રાધિકાજી કૃષ્ણની શોધમાં નીકળતાં આખરે કૃષ્ણરૂપ: થઇ ગયાં હતાં એવી આખ્યાયિકા છે તે શું સૂચવે છે! એજ કે તેમના આત્માનું પ્રથક્ત્વ ટળી

જાઈ કૃષ્ણના આત્મા સાથે એક થયું હતું. આનુંજ નામ મુક્તિ છે. મુક્તિને માટે કાંઇ બહાર ભટકવું પડે એમ નથી. પણ આ સરળ પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાથી અર્થાત્ આપણા હુંપણાના મમત્વયુક્ત અભિમાનને પરમાત્મામાં વિલાવવાથી તે સહસા પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

એક મનુષ્ય હાથમાં દીવો લઇને ગામ બહાર આવેલા એક કૂવા આગળ ઉભો હતો. ત્યાંથી જતાં બીજા મનુષ્યે તેને પૂછ્યું કે ભાઇ દીવો લઇને કૂવા આગળ શું કરો છો? તમારૂં કાંઈ ખોવાયું છે કે શું! ઉભેલા મનુષ્યે જવાબ આપ્યો કે મારૂં ખોવાયું તો કાંઇ નથી પણ હું આ દીવો લઇને કૂવામાં પડું છું. સાંભળનાર મનુષ્ય હસ્યો, અને આ ગાંડો ઉભો છે એમ અનુમાન કરી બોલ્યો, કે ભાઈ એમ ન કરશો. તમે શા દુઃખે દીવો લઇને કૂવામાં પડો છો, કાંઇ મગજ ઠેકાણે છે ખરૂં કે નહિ? પેલાએ જવાબ આપ્યો મગજ તો બરાબર ઠેકાણે છે પણ મેં બહુ બહુ વિચારો કરીને આ માર્ગ લીધો છે. મારા વિચારમાં જો કાંઇ દોષ હોય અગર હું ભુલને પાત્ર થતો હોઉં તો મને સમજાવશો તો મારા આ નિશ્ચયને હું તરતજ ફેરવી નાંખીશ. લો સાંભળો. લોભ એ દુઃખનું મૂળ છે એવું જાણ્યા છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્યો લોભને લીધે એક બીજાના ગળા કાપવા તૈયાર થઈ જાય છે. વધુ ખોરાક શરીરમાં જડતા તથા વ્યાધિને લાવે છે એવું જાણ્યાં છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્યો અકાંતરીયાપણે ઉદર ભરી વિવિધ વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે, પરસ્ત્રી સંગ ત્યાજ્ય છે. અને તેનું પરિણામ ભયંકર

છે એવું જાણ્યા અને સમજ્યા છતાં આજે કેટલાએ મનુષ્ય પોતાનો મનસંયમ ગુમાવે છે. આ સર્વ જાણ્યા છતાં થાય છે. તો તે સાથે સરખાવતાં હું દીવો લઇને કૂવામાં પડું તે કોઇ પણ રીતે અયોગ્ય નથી જ. બોલો તમે મને શું કહોછો આવનાર મનુષ્ય નિરૂત્તર બની ત્યાંથી ચાલ્યો ગયો.

અંતઃકરણમાં આવતા અનેક વિચારોના સંબંધમાં તેને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરવા જતાં તે દ્વિગુણબળથી આવવા માંડે છે. મસીનગન ચાલુ કર્યા પછી તેમાંથી એક પછી એક ગોળાઓ નીકળ્યાજ જાય છે તેમ વિચારોના સંબંધમાં પણ છે. એક કહેવત છે કે ઇશ્વરે જ્યારે પૂર્વે બાવા આદમને અમુક ઝાડના ફળ ખાવાનું ના કહ્યું ત્યારે તેને તેજ ઝાડના ફળ ખાવાનું મન થયું. આ પ્રમાણે વ્યવહારમાં પણ ઘણા પ્રસગોમાં બનતું જોવામાં આવે છે. અમુક વસ્તુ કે જેના ઉપર પ્રથમ તે મનુષ્યનું જરા પણ લક્ષ નહોતું તે ન કરવી એમ કહેતાં તે પ્રતિ તેનું લક્ષ ખેંચાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે કરવાનું સ્વભાવિક મન થાય છે. ન્યુસપેપરમાં આવતી જાહેર ખબરોમાં પણ 'આ ન વાંચશો' એ હેડીંગની જાહેરાત વાંચવાનું સઉથી પહેલું મન થાય છે. આ સર્વ દ્યોતનોનું પરીણામ છે. અમુક વિચાર ન કરશો એમ કહી પ્રથમ તો આપણા મનમાં તેનું દ્યોતન પાડવામાં આવે છે. અને મનને ભક્તિ યોગ અને જ્ઞાનના પ્રયોગ દ્વારા શુભ સંસ્કારગ્રાહી કરેલું ન હોવાથી મનમાં આવતા વિચારોને અટકાવવા માટે શું કરવું એ એક પ્રશ્ન ઇથ પડે છે. આ પ્રશ્નનો ઉત્તર ઉપેક્ષા છે. અર્થાત્ મનમાં

આવતા વિચારો પ્રતિ ઉપેક્ષા કરવી. તેના પ્રતિ ધ્યાન ન આપવું એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ માર્ગ છે. તેનાથી વિચાર પ્રવાહને સરળ રીતે અટકાવી શકાય છે. જો વિચાર ઉપર ધ્યાન ન આપ્યું અને તમારા લક્ષ્યના વિચારને વળગી રહ્યા તો બીજા વિચારની મગદુર નથી કે તમારી તે પજવણી કરે. તે તમારા સ્વાગતના ભૂખ્યા છે. તેનું જરા પણ સ્વાગત કરશો. અરે તેનાથી પણ અધિક કહું તો તેના સામે જરા દ્રષ્ટિ પણ કરશો તો તેણે તમારા હૃદય મંદિરમાં પોતાના કુટુંબ પરિવાર સાથે અડ્ડો ઝમાવ્યોજ માની લેજો. અને પછી એક વખત થાણું ઝમાવીને બેઠેલા એ વિચારના સૈન્યને હાંકી કાઢવાની તમને મુશ્કેલી પડશે. આ બાબતનો શાંત રીતે વિચાર કરો અને પ્રથમથીજ તેને સ્વાગત આપતાં અટકો. તે વગર બોલાવ્યા આવે તોએ તેની સામે પણ ન જુઓ. એટલે એની મેળે એ પોબારા ગણી જશે.

આ સરળ પદ્ધતિનો આશ્રય લેવાથી કંઈ કેટલા મનુષ્યોના અંતઃકરણમાં આવતા ટોળા બંધ વિચારોના પ્રવાહો અટક્યા છે અને હજી પણ જે તેનો આશ્રય લેછે તે પોતાનામાં આવતા તેને અટકાવી શકે છે. અહા ! ઉપેક્ષા એવી વસ્તુ છે કે તે વ્યવહારમાં આશ્ચર્યકારક પરિણામ લાવી શકી તેને ધારણ કરનારના હિતને સાધે છે. કજીઆ કંકાસ સર્વને તે શમાવે છે. એક સામેથી કેડને બાંધી ગાળોનો વરસાદ વરસાવતો ક્રોધથી ભરેલો તમારો શત્રુ દોડી આવતો હોય તેના પ્રતિ તમે ઉપેક્ષાની ઢાલ ધારણ કરો અને તેને પ્રત્યુત્તર ન આપો તો તે

એની મેળેજ ઠંડો થઇ જશે. એટલુંજ નહિ પણ તે સાથે તમારી પાસે શાંતિરૂપી ખડગ્ રાખો. અને તેના પ્રતિ તેનો ઉપયોગ કરો તો તમારી ઉપરની શત્રુવટને તે ભૂલી જવા ઉપરાંત પોતાની ભૂલને માટે તેને પસ્તાવો પણ થશે. ક્રોધ એ અગ્નિ છે. શાંતિ એ જળ છે. અગ્નિને જળ બુઝવે છે તેમ ક્રોધને શાંતિ અટકાવે છે જ.

તમારા અંતઃકરણની પવિત્રતા જાળવી રાખો. સાધન માત્રનો તે ઉદ્દેશ છે અને તમારે તેને પુરતો લક્ષમાં લેવાની જરૂર છે. અંતઃકરણની પવિત્રતા રાખ્યા વગર તમે જે કાંઇ સાધન કર્યાં હશે અને હવે પછી પણ કરશો તો તે સઘળાં વ્યર્થ જશે. પવિત્રતા વગરના સાધેલાં સાધન એ જીવ વગરનાં શરીરનાં જેવાં કશાં પણ ઉપયોગના નથી. સવારે બપોરે અને સાંજે નિત્ય નિયમ કરનાર મુખેથી રામરામ બોલનાર અને હરી વિના આ વિશ્વજ અસાર છે એવું પ્રતિપાદન કરનાર મનુષ્ય પણ દુઃખી શાથી જોવામાં આવે છે? એજ કે તેમના કાર્યોમાં—તેમના સાધનમાં પવિત્રતા મિશ્રિત નથી. અંતકરણમાંથી અપવિત્રતાની કાળાશ તેમણે ધોઇ હોતી નથી અને કુદરત અપક્ષપાતી ન્યાય આપતી હોવાથી તેઓનાં જીવન દુઃખમય હોય છે. આ સ્થિતિને ટાળવાનું મનુષ્યના હાથમાંજ છે. અંતઃકરણને પવિત્રતાથી ભરપુર કરો અને થોડાજ સમયમાં જોઇ શકશો કે જે સુખમય સ્થિતિની તમે ઇચ્છા રાખતા આવ્યા છો તે તમને હસ્તામલકવત પ્રાપ્ત થઇ છે જ.

નીચેના પદ્યનું મનન ચિંતન પણ આ માર્ગને વિશેષ સરળ કરી આપે છે. તેને શાંત ચિત્તે ગાવાથી ગાનાર તથા સાંભ-

જનાર ઉભયના અંતઃકરણમાં પવિત્રતાની છાપ ઘણી સારી રીતે પડી શકે છે.

૫૬ (તારૂં ગોકુલ જોવાને આવરે, મથુરાના વાસી એ લય)

તારૂં અંતર કરજે પવિત્ર રે, હે વીર! સુભાગી,
(પવિત્રતાનું) પાડ તેમાં તું નૂતન ચિત્ર રે, હે વીર! સુભાગી;
અંતર પવિત્ર કર્યાં વિના સુખ તુજને નવ થાય,
અવર ઉપાય ઘણાં કરે પણ એ, આખર વ્યર્થજ જાય રે; હે૦
ભય દુઃખ ચિંતા આદી ન રહેતાં, જ્યાં પવિત્રતા નિર્ધાર,
સિંહની ગર્જના બલવતિં થાતી ત્યાં, પાડી શકે કો પોકારરે;હે૦
ઝાકળ જળ જેમ વહી જશે તારૂં, શીરનું જે સંકટ દુઃખ,
જ્યારે તું તારા આત્માને કરશે, પવિત્ર સૂર્ય સંમુખરે; હે૦
અંતર કેરી પવિત્રતા જ્યાં, છે પ્રભુ કેરો ત્યાં વાસ,
પ્રભુનો વાસ જ્યાં હોય ત્યાં કલ્પે, કેમ ટકે ભય ત્રાસરે; હે૦
સાધન ભક્તિ કરી હશે ઘણીએ, તોડયો હશે નિજ શ્વાસ,
પવિત્રતા પણ ના હશે તેમાં તો, સઘળો વ્યર્થ પ્રયાસરે,હે૦

સંસારનું સ્વરૂપ જોતાં તેમાં સુખ અને દુઃખનાં અનેક પ્રસંગો આવે છે. આ સર્વ પ્રસંગોમાં જે અંતઃકરણની સમાન સ્થિતિ રાખી શકે છે તેજ ખરો વીર પુરૂષ છે. સુખ જોઇ ફુલાવું નહિ અને દુઃખ જોઇ હીમ્મત હારવી નહિ એ કહેવાનું તો ઘણુંજ સરળ છે પણ તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાની મુસ્કેલી છે દુઃખથી હીમ્મત ન હારવાનું કહેનાર મનુષ્યજ પોતાને કાંઇ દુઃખનો પ્રસંગ આવતાં હૃદયની પ્રસન્નતા ગુમાવી પોકેપોક રડવા બેસે છે. આવી સ્થિતિમાંથી બચવા મથે મનુષ્યે

અગઉથીજ તૈયારી કરી રાખવી જોઇએ. આ તૈયારી તે બીજી કશીજ નથી પણ અંતઃકરણને દૃષ્ટા પદમાં રાખવાની છે સુખ દુઃખના પ્રસંગેામાં તમે તેા જાણે તેનાથી પર એટલે જુદાજ છેા એમ માનેા અને જે પ્રસંગ આવે તેને ભેાગવી લેા. એટલે પછી તમને દુઃખનું ભાન થશે નહિ. આનુંજ નામ દૃષ્ટાપદછે. બીજો દાખલેા આપીએ તેા શહેરમાં મરણુ તેા રેાજ થાય છે. 'રામ બેાલેા ભાઇ રામ' ના પેાકારેા તેા તમે રેાજ સાંભળેા છેા પણ તેનાથી કાંઇ તમારી આંખમાં આંસુ આવતાં નથી અને જો આજ મૃત્યુ તમારા કેાઇ મિત્ર કે સંબંધીનું થયું હેાય ભલે પછી તે શહેરમાં કે પરદેશ હેાય તેા પણ તમે રડવા માંડેા છેા. આ સર્વ શાને લીધે ? ફક્ત મમત્વને લીધે જ. મરણ તેા બંને સરખાં છે પણ અપરિચીતના મૃત્યુ વખતે તમે દૃષ્ટાપદમાં હેા છેા તેથી શેાક કરતા નથી. પરિચિતનાં મૃત્યુ વખત તમે મમત્વપદમાં હેા છેા તેથી શેાક કરેાછેા આ પ્રમાણે બંને વખતની તમારી સ્થિતિમાં ફેર થએલેા હેાયછે. આ ફેરને સુધારી દૃષ્ટાપદની સ્થિતિમાં રહેવાનેા અભ્યાસ કરતા જાએા તેાજ તમે તમારી સુખી ઝીંદગી બનાવી શકશેા.

નિરૂત્સાહી અને ઢીલા ન બનશેા. તમારાં અત્યાર સુધીના ગમે તેટલાં પાપ કર્મ હશે તેા પણ પ્રભુની ભક્તિથી નાશ પામશે. મેાટી ઘાસની ગંજીને બાળી નાંખવા અગ્નિની એકજ ચિનગારી બસ છે તેમ દુષ્કર્મ કેાષને કાપવા પ્રભુની ભક્તિજ બસ છે. પ્રભુ દીનદયાળ છે. તમે તેને પ્રાર્થશેા સાચા હૃદયથી તેની ભક્તિ કરશેા તેા તમારાં ગમે તેટલાં દુઃખેાને તે નિવાર-

યોગના અભ્યાસ પાઠો.



॥ सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ॥
॥ अहं त्वा सर्व पापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच ॥

સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મારે એકલાનેજ શરણે આવ, હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ, તું શોક કરીશ નહિ.

શેજ. સર્વ ધર્મને છોડી દો એકલા પ્રભુને શરણે જાઓ તેમાં જ તારૂં હિત સમાયલું છે.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकंशरणं व्रज ।
अंहत्वा सर्व पापेभ्यो मोक्ष्ययिष्यामिमा शुचः ॥

સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરી મારે એકલાનેજ શરણે આવ. હું તને સર્વ પાપોમાંથી મુક્ત કરીશ તું શોક કરીશ નહિ.

ભગવદ્‌ગીતામાં શ્રી કૃષ્ણ ભગવાને ઉપર પ્રમાણે સર્વને અભયવચન આપેલું છે. તેને તમારા સ્મૃતિપટ ઉપર જાગૃત રાખો. અને પ્રભુનું શરણ ગ્રહો. તેનાથી તમારાં દુઃખ, શોક સંતાપ, ભય, ઇત્યાદિ ચાલ્યા જશે. અને તમે સાચી નિર્ભયતા પ્રાપ્ત કરી સુખમાત્રના સ્વામી બનશો.

પાઠ ૧૨ મો.

ઉપસંહાર

હવે આ પુસ્તકનો ઉપસંહાર કરવામાં આવે છે. યોગના સંબંધમાં જાણવા જેવું તમને જણાવાયું છે. તમે તેને આચાર માં મૂકીને સુખને પ્રાપ્ત કરો એજ, અંતઃકરણની અભિલાષા છે. આચારમાં મૂકયા વિનાનું જાણેલું સર્વ નકામું છે તેનાથી કાંઇ પણ અર્થ સિદ્ધ થઇ શકતો નથી. માટે નવું નવું જાણવાની વૃત્તિનો ત્યાગ કરી જે જાણ્યું છે તેને આચારમાં મૂકો કેમકે તેનાથી તમારૂં જીવન ઉચ્ચ ઉન્નતગામી થઇ શકશે.

પ્રિય અભ્યાસકો યોગનો વિષય એ ખાસ કરીને અનુભવ ગમ્ય છે. કેમકે તે સાધવા જતાં કેટલીક વખત જે અનુભવ માર્ગમાં અડચણ આવે છે તે યોગજ્ઞાન સંપન્ન પુરૂષના સાન્નિધ્ય વિના દૂર થઈ શકતી નથી. તેથી પ્રથમ તો યોગનો અભ્યાસ એવા કોઈ મહાપુરૂષોનું સાનિધ્ય લઇને કરવો શ્રેયષ્કર છે, પણ આવી સુગમતા કાંઇ સર્વને હોતી નથી તેથી તેવા જીજ્ઞાસુઓને અર્થે માર્ગદર્શક ભોમીયા તરીકે આ પુસ્તકની તેમ પ્રાણાયામ ભા-૧-૨ની યોજના થઇ છે. આ પુસ્તકમાં જે સાધનોનો ક્રમ દર્શાવાયો છે તે કોઇ પણ જીજ્ઞાસુ પોતાની જાતે જ સાધી શકે તેમ છે. તે સાધવામાં તેને કાંઇ પણ નુકસાન થતું નથી.

આવી કેટલીક સરળ ક્રિયાઓ પ્રાણાયામ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં દર્શાવ્યા પછી એક એવો વિચાર આવ્યો કે આ ક્રિયાઓ સાધતાં અભ્યાસકને જે કાંઇ અનુભવ થાય, શંકા પડે તો તે જણાવ્યાથી તેનું સમાધાન યથાશક્તિ આપવા પ્રયત્ન થશે. આ ઉપરથી ઘણા ખરા બંધુઓએ તે યોજનાનો જે પ્રણાયામના બીજા ભાગમાં દર્શાવાઇ હતી તેનો લાભ લીધો લેખકને તે ઉપરથી લાગ્યું કે આવી રીતે જો એક બીજાના અનુભવો જાણવામાં આવે અને પાછળ રહેલા બંધુઓને માટે તે ખુલ્લા મૂકાય તો યોગનો માર્ગ કેટલેક અંશે સરળ થઇ શકે. આ પુસ્તકનો સાતમો પાઠ વાંચવાથી તેની ખાત્રી થઇ શકશે. હજી પણ લેખક એવી આશા રાખે છે કે અભ્યાસકો તરફથી પોતાના અનુભવની અધિક ચર્ચા થાય તો અન્ય બધુઓને તે અધિક ઉપયોગી થઇ પડશે આ આશા સફળ થવાને માટે તેણે એક **યોગજ્ઞાન માર્ગ પ્રકાશક મંડલ**ની યોજના કરી છે. અને તેનો ઉદ્દેશ નીચે પ્રમાણે છે.

યેાગ જ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડલ

ઉદ્દેશ યેાગનેા વિષય અનુભવગમ્ય એટલે અનુભવથીજ જાણી શકાય એવેા હેાવાથી એ વિષયમાં પ્રેમ રાખનાર શરૂઆતના અભ્યાસી મનુષ્યેાને સ્ત્રી-પુરૂષ સર્વને અનુભવમાર્ગમાં આગળ વધવા ઠીક થઇ પડે તે અર્થે આ મંડળની યેાજના કરવામાં આવી છે. અને તે દ્વારા અભ્યાસકેાને કેાઇ યેાગજ્ઞાન સંપન્ન મહાપુરૂષનું સાનિધ્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યાં પર્યંત સરળ સાધનેાનેા ક્રમ દર્શાવી તે સાધવામાં કાંઇ અડચણ ઉપસ્થિત થાય તેા તેનેા માર્ગ દર્શાવી, શંકાઓનું સમાધાન કરી શંકા પૂછનારને જો તે ખાનગી ન રાખવું હેાય તેા તે અન્ય બંધુઓને પણ જણાવી આ યેાગના માર્ગમાં જેમ બને તેમ વિશેષ સરળતા કરવી એ આ મંડલનેા ઉદ્દેશ છે.

મંડલનેા સ્થાપક આ પ્રમાણે યેાજના કરી પેાતે ગુરૂ અથવા મંડલનેા અધ્યક્ષ હેાવાનેા દાવેા કરતેા નથી. તે પણ યેાગમાર્ગના અભ્યસમાં પેાતાને એક વિદ્યાર્થી અને મંડળનેા એક સભાસદજ માને છે. અંતર્યામીની પ્રેરણાથીજ તેના દ્વારા આ કાર્ય આરંભાયું છે. આજે ઘણાએ મનુષ્યેા એમ કહે છે કે અમને ઉપદેષ્ટા ગુરૂ પ્રાપ્ત નથી હવે અમે સાધનમાં આગળ શી રીતે વધીએ! અમને સરૂઆતમાં સાધનનેા ક્રમ પણ કેાણ દર્શાવે! સાધન સાધતાં કાંઈ અડચણ આવે તેા તેનું સમાધાન પણ ક્યાં કરીએ! આવા મનુષ્યેાને અર્થે માર્ગદર્શક તરીકે આ મંડલ છે. પ્રવેશકને સાધનેાના તેનાથી ઘર બેઠાં સાધી શકાય તેવા ક્રમ દર્શાવવા તેને પડતી શંકાઓનું

સમાધાન કરવું અને સદ્‌ગુરૂ પ્રાપ્ત કરવા તેના હૃદયની યેાગ્યતા કરી આપવી એ હેતુ પ્રધાનપણે સ્વીકારાયેા છે.

લેખક એમ માને છે કે લખવું અને વાંચવું એ બેના કરતાં અનુભવનેા માર્ગ તદન જુદેાજ છે. અને આ મંડળના સભાસદ દ્વારા એ અનુભવના માર્ગની ચર્ચા જેમ બને તેમ વિશેષ કરવી એ શ્રેયષ્કર છે. નવીન તથા અગત્યનું જાણવાનું એમાંથીજ મળે છે. દાખલા તરીકે આજ પુસ્તકમાં આવેલેા ૭ મેા પાઠ અનુભવની ચર્ચાએાથી ભરેલેા હેાઇ અભ્યાસકેાને તે કેટલેા ઉપયેાગી છે તે તેા વાંચવાથી ખાત્રી થશે. આજ ધેારણે યેાગના અનુભવ વિષયની અધિક ચર્ચા કરી અભ્યાસી મનુષ્યનેા માર્ગ વિશેષ સરળતાવાળેા કરવા ધારણા રાખવામાં આવી છે

સુખને ઇચ્છનાર દરેક સ્ત્રી પુરૂષ તેમાં સભાસદ થઇ એક બીજાના અનુભવ જાણી પ્રગતિમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે. પેાતાના તેને તે સ્થિતિમાં પડી ન રહેતાં જેને અધિક ઉન્નતિની ઇચ્છા છે. જેને સાચી નિર્ભયતા સાચી શાંતિ, સુદ્દઢ શરીર, આર્થિક સંપત્તિ ધન વગેરે પ્રાપ્ત કરવાની સાચી અને તિવ્ર અભિલાષ યુકત ઇચ્છા છે તેવા સર્વને પેાતાની ઇચ્છા સત્વર પૂરી પાડવાના માર્ગો આ મંડળના સભાસદેાને દર્શાવવા વખતેા વખત પ્રયત્ન થતેા રહેશે. તેથી તેના સભાસદ થવું કેટલું જરૂરનું છે તે સહજ વિચાર કરવાથી પણ સમજી શકાય છે.

પ્રિય અભ્યાસકેા.

યેાગજ્ઞાન માર્ગ પ્રવેશક મંડળનેા ઉદ્દેશ તેા તમને અલ્પમાં ઉપર જણાવાયેા છે, હવે એ મંડળમાં દાખલ થવાના નિયમેા નીચે પ્રમાણે છે.

૧ મંડળમાં દાખલ થવાની જીંદગી પર્યંતની ફી રાજા મહારાજાઓ શ્રીમાન સદ્‌ગૃહસ્થો પોતાની શકિત અને શ્રદ્ધા અનુસાર મોકલી શકે છે. સામાન્ય સ્થિતિના માણસોને માટે રૂા૦ પાંચની રકમ નિર્ણીત કરાઇ છે. એટલે તેઓ ફકત રૂા૦ પાંચ મોકલી જીંદગી પર્યંતના સભાસદ થઇ શકે છે. આ સભાસદોને પછી વારંવાર કાંઇજ ભરવું પડતું નથી.

૨. જીંદગી પર્યંતના રૂા૦ ભરી ન શકનાર મનુષ્યને માટે વાર્ષિક ફી રૂા૦ એક રાખવામાં આવી છે પ્રત્યેક વર્ષ તે ભરવી પડે છે. અને જ્યાં સુધી તેનું લવાજમ કાયમ રહે છે ત્યાં સુધી તે મંડળનો સભાસદ ગણી શકાય છે.

૩ મંડળ સ્થાપન કરી આ પ્રમાણે ફી દ્વારા દ્રવ્ય એકઠું કરવાનો માર્ગ શોધ્યો એમ જો કોઇ શંકા કરે તો તે ભુલજ છે. કેમકે લેખક પોતે પણ આ મંડળમાં રૂા. પાંચ ભરી જીંદગી પર્યંતનો સભાસદ થયો છે. ફી એકઠી કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે મંડળના સભાસદોને વખતો વખત આપવાની જરૂરી સૂચના. અનુભવમાર્ગમાં આગળ વધતાં કાંઇ અડચણ આવે તો તેનું સ્વરૂપ તથા સમાધાન તે અભ્યાસકને જણાવવા ઉપરાંત તેનો ઉપયોગી ભાગ અન્ય અભ્યાસક સભાસદોને જણાવવામાં જે ખર્ચ થશે તેને પહોંચી વળવા ફી રાખવાની જરૂર પડી છે. કેમકે વખતો વખત કાંઇ અનુભવો શંકાઓ વગેરે પુસ્તકો બહાર પાડી જણાવતા નથી. પણ તે ખાનગી પોષ્ટ દ્વારાજ જણાવાય છે. એટલે તેમાં ખર્ચની જરૂર પડે એ સ્વાભાવિક જ છે અને તેથી જ ફી રાખેલી છે.

૪ મંડળમાં દાખલ થવા ઇચ્છનાર આ સાથેના ફોર્મ ઉપર સહી કરી લવાજમની રકમ મનીઓર્ડરથી મેાકલી આપવી. જે મળવે તરતજ તેમને દાખલ નંબરનેા પાસ મેાકલી આપવામાં આવશે. અને કરવા યેાગ્ય કર્તવ્ય સાધનનેા ક્રમ દર્શાવશે. તથા તે કયા ટાઇમે સાધવેા તે પણ જણાવાશે.

આ પ્રમાણે યેાજના કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે એકની એક ક્રિયા આપણે ઘેર બેઠા ગમે તે વખતે સાધી લઇએ છીએ તેનાં કરતાં અમુક ટાઇમ નિયત કરી તેજ ટાઇમે દરેક અભ્યાસક તરફથી તે ક્રિયા કરવામાં આવે તેા તેનું બળ કાંઇ અલૈાકિકજ ઝામેછે ભલે એક અભ્યાસકથી બીજો અભ્યાસક સેા કે બસેા ગાઉ દૂર રહેતેા હેાય પરંતુ જ્યારે એકજ વખતે ક્રિયા થાય છે ત્યારે વાતાવરણમાં એકજ વખતે નવા આંદલનેા ઉત્પન્ન થાયછે અને તે સજાતિય સજાતિયને આકર્ષેછે એટલે સર્વ અભ્યાંસકેાના આંદલનેાનું બળ એકઠું થાયછે. તે ધારેલેા ઇપ્સતાર્થ સિદ્ધ કરી શકેછે.

૫ મંડળનેા ઉદ્દેશ કેાઇપણ પ્રકારની રાજ્યકિય ભાવનાનેા વિચાર કરવાનેા નથી. પણ ધામિક ભાવના પ્રવતાવવાનેાછે. આપણા દેશની તત્વવિદ્યા કે જે પશ્ચિમના દેશેામાં પણ મુક્તકંઠ વખાણને પાત્ર થઇછે. તે વિદ્યા પ્રતિ પ્રેમ પ્રકટ કરાવવાનેા મંડળનેા ઉદ્દેશ છે. અને વિશેષ કરીને પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પછળ રહેલા બંધુએાનેા અનુભવમાર્ગ વધારે સરળ બનાવવાનેા તથા એક બીજાના અભ્યાસ સંબંધનાં અનુભવેા જણાવી તેમાંથી આગળ વધવાના માર્ગો આચારમાં મૂકવાનેાછે.

પ્લેગ, ઇન્ફ્લુએનઝા, કોલેરા વગેરે રોગો ત્રાસ વર્તાવી રહ્યાછે. હજારો મનુષ્ય તેના ભોગ થઇ પડી અકાળે મરણને શરણુ થાયછે. તેવા વખતમાં જો આપણી યેાગિક ક્રિયાઓને અનુભવમાં મૂકી આચારમાં ઉતારવામાં આવે તો ઘણોજ ફાયદો થાય તેમ છે. જેમ બખતરવાળી મોટરગાડી ઉપર ગોળા કાંઇજ અસર કરી શકતા નથી અને તેમાં બેઠેલા મનુષ્યેા નિર્ભય રહી શકે છે. તેમ આ ક્રિયાઓને કરનાર પણ નિર્ભય રહે છે જ. ચેપી રોગોનો તેના ઉપર હુમલો થઇ શકતો નથી જ. નિર્બળ મનવાળા મનુષ્યોનેજ એ રોગ સતાવે છે. ભય દુઃખ ને લાવે છે તેમ ચેપી રોગોનો ભય એ મૃત્યુને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે જ. સાધનોને સાધનાર ઘટતી સાવધાનતા પૂર્વક પોતાના જીવનને ચલાવે તો દુષ્ટ ચેપી રોગો તેના જીવન ઉપર હુમલો કરવાને ફાવશે નહિજ એ નિસંશય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી સાધનો સાધવાની તથા મનના બળને કેળવવાની આપણને કેટલી બધી જરૂર છે તે સહજ સિદ્ધ થાય છે અને આ મંડળ તેના પ્રવેશકોને એ બાબતની જોઇતી અનુકૂળતા કરી આપતું હોવાથી તેની પણ અગત્યતાને લઇ ઘણાની માંગણીઓની સ્વીકારી તેની યેાજના આજે પ્રકટ કરાઈ છે. જીજ્ઞાસુઓ જોઇ શકશે કે કોઇપણ પ્રકારની સ્વાર્થમય ભાવનાથી તેની ઉત્પતિ થઇ નથી પણ જન કલ્યાણાર્થે જ યેાજના પ્રકટ થઇ છે. લવાજમની જે ફી રાખવામાં આવી છે તેનો ઉપયેાગ તો અભ્યાસકોને વખતો વખત જરૂરી સુચનાઓ વીગેરે આપવામાંજ થશે. હવે આ સૂચના ફીના પ્રમાણમાં જ આપવી એવો નિયમ રખાયેા નથી જરૂર જણાતાં પત્રથી અગર છપાવીને

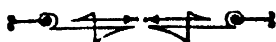
પણ તે અપાશે. એટલે તેમાં ખર્ચનું પ્રમાણ વખતે વધારે પણ થઇ જશે પરંતુ તેનો બદલો અમને રાજા મહારાજાઓ, શ્રીમન્ત સખી વજુઃ ગ્રહસ્થો વગેરે તરફથી મળી રહેશે એવી આશા રખાય છે અને સર્વ શક્તિમાન પરમાત્મા તે પૂર્ણ કરશે જ એવી ભાવના છે.

ઇતિ ॐ શાંતિ.



“Literature is the life-blood of a nation.”

“ સાહિત્ય એ પ્રજાનું પ્રાણ પોષક સત્વ છે.”



સાહિત્યના સોખીનોને આગ્રહ.

આજથી ૫૦ વર્ષો થયા જાણીતું થયલું માસિક ચોપાન્યુ **જ્ઞાન વર્ધક** એ મત છેજ નહિં, વિદ્વાન સાક્ષરોની સારી બાબદો તથા દિલપજીર વાર્તા વગેરેથી તમોને દરેક રીતે સંતોષ આપશે. વાર્ષિક લવાજમ પોસ્ટેજં સાથે માત્ર રૂા. ૩ાા છે. નમુના માટે ૪ાા આના મોકલો, આ માસિકની વધુ લખાણુ કરવી “ સોના ઉપર ઢોળ ” ચઢાવવા બરાબર છે. કોઇપણ ધંધાદારી માટે પોતાની જાહેર ખબર ફેલાવવાનું એક ઉત્તમ સાધન છે. ગ્રાહક માટે માત્ર ૧ કાર્ડ મેનેજરને લખો, જાહેર ખબર માટે અરજ કરો,—“ ઇરાનીયન નાઇટ્સ ” ૧૨, ચુંટી કાઢેલી ઉત્તમ વાર્તાનુ ૧૭૫ સફાનુ ઉંચા ગ્લેઝ કાગળો ઉપર છાપેલું પાકકી બાંધણીનું વખણાયલું પુસ્તક, કી. રૂા. ૧ા પોષ્ટ માફ. લખો.

અધિપતિ—જ્ઞાનવર્ધક. કાંતા બિલ્ડીંગ,

કાલબાદેવી રોડ, મુંબઇ.

દવાદારૂથી કંટાળેલા, ચાલુ ક્રોનીક દરદથી
પીડાતાં લોકો માટે.

અમેરીકાના મહાન "ફીઝીકલ કલ્ચર" ખાતાના
કુદરતી ઉપચારોના ગુજરાતી પુસ્તકો, જેનાથી હજા-
રોએ ગયેલી તનદુરસ્તી અને સુખ મેલવ્યા છે.

દવા વગરના ડાકટર—ભાગ ૧ લો.

હવા, પાણી, કસરત, વગેરે કુદરતી ઉપાયોની
ઓળખ કરાવનારૂં પુસ્તક,

કીમત......રૂ૦ ૦ ૧૨ ૦

જીવન શકિતનુ બંધારણ.

'ઉપાય કરતાં અટકાવ બેહતર' એ નિયમ ઉપર
રચાયલી શરીરની સંપુર્ણ ખીળવણી કરી તનદરોસ્તી
મેળવવાની સાદી સરળ ભાષાનું ચીત્રો સહીત
પુસ્તક, કપડાના પુઠામાં રૂ૦ ૧-૧૨-૦

નાના ઉપયોગી ચોપાનીયાં

(૧) **કબજીયાત**, તેને દુરકરવાના ઉપાયો (બીજી આવૃતી છપાઇ છે). કી. આના ૬ (૨) **ખોરાકથી શકિત કેમ મેળવાય** તેની કીમતી ખબર કી. આના ૪ (૩) દુધના **ખોરાક**, તે કેમ લેવાય કી. આના ૪ (૪) ખઈ, ક્ષયરોગ, તે મટાડવાના કુદરતી ઉપાયો **ચીત્રોસાથે** કી. આના ૬ (૫) હાઇ-દ્રોથારેપી યાને પાણીથી દરદીને આરામ આપવાની વિદ્યા **ચીત્રોસાથે** કી. ૦-૮-૦

અપવાસ—મનુષ્ય દેહને થતાં દરદોનુ જડમુળકાઢી શરીરને રોગ રહીત કરવાનો ખરો કુદરતી ઈલાજ તે, કેમ, ક્યારે અને કેટલો કરવો તેના સમજણ ભરપુર ચીત્રો સાથે કપડાના પુઠામાં-કી. રૂા ૨-૦-૦

સાદા, ઓજાર વગર, ઘરમાં કરવાની કસરતોના
નકશા સમજણ સાથે.

પ્રગટ કર્તા-બી૦ પી૦ માંદન.
હેલ્થકલ્ચર ડીપો—સાંટાક્રુઝ.
મુંબઈની બ્રાંચ—૨૯૭ હોરનબી રોડ, કોટ, લેડલોની સામે.
(તથા મુંબઇનાં બુકસેલરોને ત્યાં પણ મળશે.)

ઘણીજ ગુણકારી દેશી માત્રા.

" અપૂર્વ માલિની વસંત. "

વર્તમાનકાળમાં ધાતુક્ષીણતા, શરીરની અશક્તિ, અને મગજની નબળાઇ સ્ત્રી પુરૂષોમાં ઘણીજ ફેલાયલી છે. આ સર્વેને બહુજ સારી અને નિર્દોષ રીતે મટાડવા માટે, તથા અરૂચિ, અપચો, મંદાગ્નિ. પાંડુ, ચહેરાની ફીક્કાસ વગેરેને સત્વર દૂર કરી, શરીરમાં લોહીનો વધારો, વીર્યવૃદ્ધિ, મુખપર લાલી અને તેજસ્વીતા, મગજની પુષ્ટિ અને બદનની તાકાત પ્રાપ્ત કરવા માટે આ **અપૂર્વ માલિની વસંત** અદ્વિતીય છે. ઉંચામાં ઉંચી કસ્તુરી, અંબર, શુદ્ધ સહસ્ત્રપુટી અભ્રક ભસ્મ. સુવર્ણ, રૂપુ ઇત્યાદિ અતિ મોઘી ચીજો મોટાં પ્રમાણમાં મેળવીને યથા શાસ્ત્ર આ અમૂલ્ય માત્રા બનાવવામાં આવેલી છે. અને સંખ્યાબંધ સર્ટિફીકેટો મેળવેલાં છે. કીંમત સોનાના વરક ચઢાવેલી ગોળીઓ તોલા એકના રૂ ત્રીઆ બાર અને ચાંદીના વરક ચડાવેલીના રૂ. દશ. વી. પી. અને ટપાલ ખર્ચ જુદું. બીજા દેશી વૈદ્યોને ત્યાંથી વીશ પચીશ રૂપીએ તોલાના ભાવથી મળતી વસંત માલતીની ગોળીઓ કરતાં પણ આ માત્રા ઘણીજ ચઢીઆતી છે એમ અનુભવથી ખાત્રી થયા વિના રહેશે નહી! અઢી આનાની ટીકીટો મોકલેથી નમુના માટે ચાર ગોળી મોકલવામાં આવશે ગોળી સ્વાદમાં પણ લહેજતદાર છે

ભોગીલાલ ત્રીકમલાલ વકીલ

ધનવંતરીના સંપાદક

વીસનગર (ગુજરાત)

નીરાશ થએલી માતાઓ માટે આશીર્વાદરૂપ થઇ પડેલું અને ધાવણમાં એકદમ વધારો કરનાર.

સૂર્યામૃત.

સગર્ભા અને પ્રસુતા બંનેને લેવા લાયક.

આ દવા બચ્ચાંઓની માતાનું ધાવણ વધારવામાં આશીર્વાદ રૂપ છે. એના સેવનથી ધાવણમાં હમેશાં વિજળીની ઝડપે વધારો થતો જાય છે અને કેટલાંક સ્ત્રીનાં હડીઆં દરદમાં થોડા વધુ વખતના સેવનથી ઘણોજ ફાયદો બતાવે છે તેમજ ગર્ભિણી સ્ત્રીએ જો ગર્ભ પાડવાની બીતી રહેતી હોય તો એનું સેવન રાખવાથી ગર્ભને અને ગર્ભાશયને પુષ્ટિ આપી અધુરે પડતું અટકાવે છે. તેમજ સ્ત્રીઓના દરેક ગુપ્ત રોગ જેવા કે સુવારોગ, અટકાવનું અનિયમિતપણું અને સંતતી થવામાં આવતી અડચણો વિગેરે ગુપ્ત રોગોને દૂર કરી પુનઃ જીવન આપે છે. વળી આ દવા બચ્ચાંઓને અમૃતસમાન થઇ પડે છે. એનાથી બચ્ચાંઓનું વારંવાર પેટનું ફુલવું, ભરાઇ જવું, કફ, ફેફસાંની નબળાઇ. હાડજ્વર અને સસણી વિગેરેને દુર કરી શરીર સતેજ બનાવે છે.

પાંડુરોગપર પણ આબાદ અસર બતાવે છે, કીંમત શીશી ૧ નાની રૂ. ૦-૧૨-૦ મોટી. રૂ ૧-૮-૦

મળવાનું ઠેકાણું

ડોકટર જી. એન. મુલવાની.

ગલેમંડી તથા કણુપીઠ પંટીની પાસે, સુરત.

ફોટોગ્રાફ પાડવાના છુપા કેમેરા

આ કેમેરાથી નાનું બચ્ચું પણ સહેલાઇથી ગમે તે પ્રકારનો ફોટોગ્રાફ ઉતારી શકે છે. ફોટોગ્રાફ પાડવાનું કામ હમો દરેકને મફત શીખવી શકીએ છીએ. આ કેમેરાથી દરેક જાતના ફોટાઓ જેવાં કે ઉડતું પક્ષી, દોડતી રેલગાડી, ચાલતાં ઉભાં બેઠેલાં દશ વીસ પચીસ માણસનો ગ્રુપ સફાઇદાર ઉતારી શકાય છે. એકી વખતે જુદા જુદા ૭ ફોટા ઉતારી શકાય તેટલા માટે ૭ ડાર્ક સ્લાઇડ ડાયાફ્રામ, બે વ્યુફાઇન્ડર લેન્સ, પ્લેટ રીકોર્ડીંગ સટર સાથે કીંમત માત્ર રૂપીયા પંદર પોસ્ટેજ વી. પી. ખર્ચ રૂપીઓ દોઢ.

વગર ઇજાએ વાળ કાઢવા માટે

બાદશાહી સાબુ.

બાદશાહી સાબુ-સફાઇથી વાળ દુર કરવા માટેજ છે.
બાદશાહી સાબુ-ચામડીનો અસલી રંગ રાખે છે. કાળી પડતી નથી.
બાદશાહી સાબુ-વાપરનારાઓ સંપુર્ણ સંતોષ પામ્યા છે.
બાદશાહી સાબુ-ચામડીના તમામ દર્દ નાબુદ કરે છે.
બાદશાહી સાબુ-હર હપતે વાપરવાથી નુકશાન થતું નથી.
બાદશાહી સાબુ-ત્રણ સાબુના બોકસ એકના રૂ. ૧) પો. ચાર આના
હીંદુસ્થાનમાં જગે જગે વેચવા માટે એજન્ટો જોઇએ છીએ.

સોલ એજન્ટ; સી. સી. મહાજન એન્ડ કાંo

મુલજી જેઠા મારકીટ સામે મુંબઇ.

હીંદુસ્તાનમાં એકી અવાજે વખણાયેલા

ગેરંટીવાળા "સોલજર વોચ" રજીસ્ટર

નં૦ ૭૮૧ ઘડીયાલો વાપરો.

ટાઈમ આપવામાં રેગ્યુલર.

સોલજર વોચ	A	કોલેટી ૧૫ લા.	ગોલ કાચ	૧૦–૦–૦
સોલજર વોચ	B	કોલેટી ૧૯ લા.	જાડા કાચ	૧૦-૮-૦
સોલજર વોચ	C	કોલેટી ૧૭ લા.	ગોલ કાચ	૧૧–૦–૦
સોલજર વોચ	D	કોલેટી ૧૭ લા.	જાડા કાચ	૧૨–૦–૦

સુચના.

૧ પોસ્ટેજ પેકીંગ ચાર્જના દર નંગ દીઠ ૦–૬–૦

૨ બહારગામના ઓરડર વી.પી.થી મોકલવામાંઆવશે.

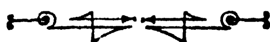
૩ ત્રણ નંગ સાથે મંગાવનારને પોસ્ટેજ પેકીંગ ફ્રી.

સોલજર વોચ કંપની.

કણપીઠ બજાર—સુરત.

"दारिद्रान भर कौन्तेय."

શ્રી કૃષ્ણચંદ્રનો સંદેશ.



"દરિદ્રાન્ ભર કૌન્તેય."

દરેક ભારતવાસી પાર્થને માટે છે.

" આ ધનના ધણી એ ધર્મ તમારો."

આ સંભાળો! ગરીબોને દાદ આપો, નિભાવો!

બાકી મસ્ત અને હૃષ્ટપુષ્ટને તો હમણાં સુધીમાં બહુએ મલીદા ખવાડયા છે!

તમારા ભારતવાસી દીનને તારો, ઉગારો.

લખો એ માટે:—

ઓન. સેક્રેટરી,

હિન્દુ અનાથાશ્રમ, નાડયાદ.